ENGLISH

FAGOR CAYENNE PRESSURE COOKER

USER'S MANUAL

ENGLISH

CONTENTS

This is a U.L.-listed appliance. The following safeguards are recommended by most portable appliance manufacturers.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using pressure cookers, basic safety precautions should always be followed:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. Close supervision is necessary when the pressure cooker is used near children.
4. Do not place the pressure cooker in a heated oven.
5. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
6. Do not use pressure cooker for other than intended use.
7. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See the "Closing the Lid and Cooking" section in this manual.
8. Do not fill the unit over “Max Fill" line. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over one half full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. See the "Basic instructions for cooking" section in this manual.
9. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressures release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
10. Always check the pressure release devices for clogging before use.
11. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Remove the pressure regulator an run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See the "Releasing Pressure After Cooking" section in this manual.
12. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
13. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
14. SAVE THESE INSTRUCTIONS.

ENGLISH

ENGLISH

Manufacturer's Recommendations

To fully enjoy your new Fagor pressure cooker, please read carefully these recommendations before you start using your pressure cooker, and follow them accordingly:

1. Please make sure children do not have access to or reach the pressure cooker while cooking.
2. Never use the pressure cooker with a worn or torn gasket. Inspect the gasket before every use to make sure it is pliable and does not have any cracks or tears. If you need to replace it, see the Care and Cleaning section of this manual for instructions.
3. To reduce the risk of burns or spills, the lid and pot handle should be positioned so that it is turned inward towards the back of the stove, and does not extend over adjacent surface units or overhang over the edge of the stove top.
4. While cooking with the Fagor pressure cooker, please make sure the safety vent points towards the back of the stove and away from you. This will reduce the risk of burns in the event the safety vent is triggered to release excess pressure.
5. It is very important that the pressure cooker is not filled over the "Max Fill" indicator line with food and liquid. If you're cooking grains or foods that expand during cooking, do not fill the cooker more than half full. Too much steam might be produced if the unit is too full with food and liquid.
6. Before cooking make sure that the gasket is in good condition and in place, and that the operating valve is free of food particles that could clog it up. See the instructions found in this manual for more detailed instructions.
7. Make sure the pressure cooker has been properly closed before cooking. The handles should be aligned and the lid should glide easily back and forth. If the lid is not closed and locked securely in place, the pressure cooker will not build pressure.
8. After releasing the pressure from the pressure cooker, open the lid towards the back of your stove since there may be some steam still inside the cooker.
9. Caution: do not use the pressure cooker on an outdoor LP gas burner or commercial ranges. This pressure cooker is for household use ONLY.
10. Pressure cookers are not to be used for medical purposes, such as sterilizers, as pressure cookers are not designed to reach the temperatures necessary for complete sterilization.
11. Do not allow anyone who is not familiar with the instructions to use the pressure cooker.

Introduction

Thank you for purchasing a Fagor Pressure Cooker. We appreciate the confidence you have placed in our company by selecting one of our many pressure cookers. We are confident that the pressure cooker will give you many years of excellent service.

Surrounded by endless myths, pressure cookers are probably the least understood of cookware. This is unfortunate since pressure cookers provide many advantages over traditional cooking. First and foremost, most foods can be cooked in a fraction of the time, in most cases up to one third of the time. Since the food is being cooked for such a shorter period, it is less likely to lose its color and flavor, as well as vital minerals and vitamins that are normally evaporated or diluted when cooking in large quantities of water, for longer periods of time. Made from high-quality, heavy-gauge stainless steel, Fagor pressure cookers are manufactured and designed with a concern for function and safety, meeting all international safety standards. Fagor's easy-to-use pressure regulators make it simpler than ever to determine the proper amount of pressure and how to maintain it. The pressure release valves signal when to lower or raise the burner heat in order to maintain the desired level of pressure. We know that once you begin using your Fagor Pressure Cooker, you'll understand why it is the single most important piece of cookware you'll ever own.

Today people are more conscious of the food and products they consume that affect the environment.Fagor recognizes consumer demand for more eco-friendly products and manufacturing processes. Fagor pressure cookers are made of partially recycled stainless steel and are polished using only mechanical procedures instead of chemical. In addition to being manufactured in a more environmentally respectful way, pressure cookers save you energy in the kitchen too. Compared to traditional cooking methods, cooking with a pressure cooker saves up to 70% cooking time. And less time spent cooking means less energy used, and less heat produced in the kitchen. Also, cooking at high temperatures and high speed retains essential vitamins and nutrients, bringing you healthier meals. Using Fagor pressure cookers will not only make a difference in your health, but a difference in our world. This may be the most efficient piece of cookware in your kitchen.

Before you begin cooking, it is important that you read this detailed user's manual and make sure you understand how to operate, care and maintain your Fagor Pressure Cooker so that you will be able to enjoy many years of use.

Visit our website, **www.fagoramerica.com** to learn more about our our line of cookware, small electrics and large appliances.

ENGLISH

Cayenne Pressure Cooker Line

The Cayenne Pressure Cooker Line consists of the following models:

- 6 Qt model (item #918010097) includes:
  - Instruction manual.
  - Steamer basket with trivet.
  - "More Than 50 Recipes" recipe book.

- 8 Qt model (item #918010098) includes:
  - Instruction manual.
  - Steamer/pasta basket with trivet.
  - "More Than 50 Recipes" recipe book.

- Cayenne Combi Set (item# 918010099) includes:
  - 8 Qt pot
  - 4 Qt pot
  - Pressure Cooker Lid - fits both pots
  - Tempered glass lid - fits both pots, easily converts either pot to an everyday stock pot - Stainless steel pasta/ steamer basket
  - Instruction manual
  - "More Than 50 Recipes" recipe book.

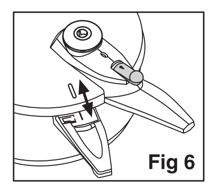
Cayenne Pressure Cooker

Components and Features

1. **Pressure Cooker Pot:** Made of high-quality, heavy-gauge, stainless steel, all cooking takes place in the pressure cooker pot.
2. **Lid:** Made of high-quality,

   heavy-gauge, stainless steel, the lid must be properly locked in position in order to build-up sufficient pressure for cooking. The engraved triangle on top of the lid, located to the left of the handle, allows you to easily position the lid by lining it up to the line marking on top of the base handle when closing the pressure cooker (Fig. 6).

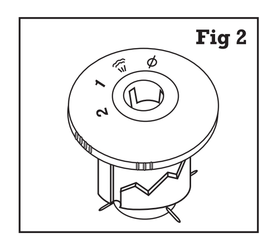
   WARNING: NEVER FORCE THE PRESSURE COOKER OPEN

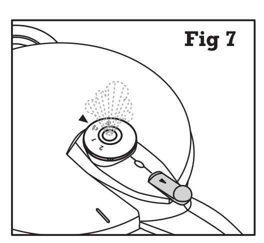

Fig 6

3. **Pot Handle:** Besides being used to move and carry the pressure cooker, the pot handle interlocks with the lid handle when the lid is turned clockwise (Fig. 6).
4. **Lid Handle:** Used to remove the lid from the pressure cooker, the lid handle contains important components vital to the use of the pressure cooker. To reduce the risk of burns or spills, the lid and pot handle should be positioned so that they do not extend over adjacent surface units or overhang over the edge of the stove top.
5. **Support Handle:** The support handle provides greater stability when moving or carrying the pressure cooker.

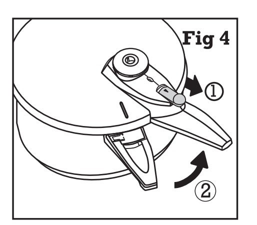
6. **Operating Valve:** This operating valve features a steam release position, two pressure setting positions and an unlock position in order to clean the valve. See the Care and Cleaning section of this manual for instructions on how to turn the valve to the unlock position to remove it.

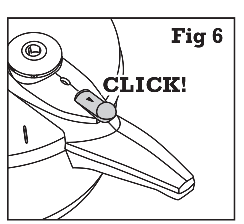
Selector´s Position	Pounds of Pressure Per Square Inch (psi)	Pressure level
(steam symbol)	0	Steam Release
1	8	Low
2	15	High





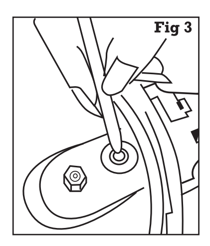
7. **Pressure Lock:** The grey pressure lock is used to lock and unlock the pressure cooker. The Cayenne pressure cooker has an automatic locking mechanism, which means that by aligning the lid handle with the pot handle and sliding the lid handle to the left the pressure cooker will lock by itself (Fig. 6). For safety reasons, the unit will not build pressure if the pressure lock has not clicked into place. This measure guarantees that the cooker will never open while it's under pressure. To unlock, slide the pressure lock down towards you and slide the lid handle to the right (Fig.4).





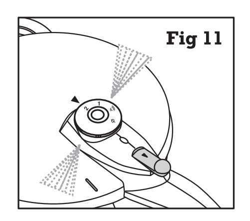
8. **Gasket:** In order to provide an air-tight seal, a silicone gasket is positioned around the underside of the lid. Never use the pressure cooker without the silicone gasket properly positioned. Do not use the pressure cooker with a worn or torn gasket. It should be replaced immediately. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com or purchase a gasket online at www.fagoramerica.com.

9. **Safety Valve:** Located under the lid handle. The safety valve is activated in case of an excess pressure build up (Fig. 3). The pressure cooker cannot be opened if there is still pressure inside the cooker.

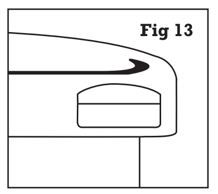


ENGLISH

10. **Thermo Heat Conductive Base:** Since the objective of a pressure cooker is rapid cooking, the bottom of the pressure cooker pot has a thermo heat conductive base, comprised of three layers of metal. The first layer is stainless steel, which is safe for contact with food. In view of the fact that aluminum should not be in contact with food and it does not have magnetic properties, the aluminum middle layer is sandwiched between the two outer layers. Aluminum is the best heat conductor and therefore provides faster and more even heat distribution. The last layer is stainless steel with magnetic properties, making the pressure cooker compatible with induction cooking.
11. **Pressure Indicator:** The pressure indicator is the grey tipped rod, located on top of the lid handle. It indicates whether there is pressure inside the cooker. As the pressure cooker heats and pressure builds, the pressure indicator will rise automatically producing a slight amount of steam that escapes from the lid handle. (Fig. 11) If the pressure indicator is raised, there is pressure inside the cooker and the pressure cooker cannot be opened. The pressure lock on the lid will be blocked and will not slide to the open position. If the pressure indicator is not raised, there is no pressure inside the cooker, and you can safely open the lid.


Fig 11

12. **Stainless Steel Steamer and Trivet:** The Cayenne Pressure Cooker also comes with a stainless steel steamer/pasta basket & trivet. They are used for steaming foods under pressure without placing them directly in the cooking liquid.
13. **Safety Vent:** In case of high-pressure buildup, steam will be released through the safety vent cutout located in the rim of the lid. The cutout in the handle of the pressure cooker is an emergency pressure release mechanism that should never become operative under normal use. If both pressure release valves become blocked due to over filling, for example, the pressure will tear the gasket and escape through this hole. (Fig. 13)


Fig 13

WARNING: Excess steam escaping through the hole will be very hot and might cause serious injuries. In the event the safety vent is triggered to release excess pressure, always place the pressure cooker on the stove in such a position that the Safety Vent is not facing towards you or towards anything that could get damaged by the steam and sputtering liquid.

14. **Max Fill Line:** This line indicates the maximum amount of liquid and food that should not exceed the pressure cooker. When filling the pressure cooker please do not fill the pressure cooker beyond the MAX FILL line or more than two thirds full with liquid and food, or half full if you're cooking foods that expand during cooking (for example rice or other grains).

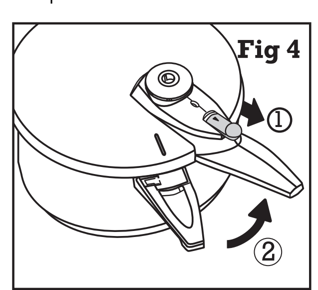
Cooking with the Cayenne Pressure Cooker.

* NOTE: FAGOR PRESSURE COOKERS ARE INTENDED FOR DOMESTIC COOKING SURFACES FOR HOUSEHOLD USE ONLY

Before the First Use

To open the pressure cooker, pull the pressure lock towards the end of the handle (Fig. 4) and slide the lid handle to the right (counterclockwise) holding the base handle with your left hand. The triangle on top of the lid and the line on the bottom handle should meet, then lift the lid. Before using the Cayenne Pressure Cooker for the first time, hand wash all the parts and components with warm water and mild dishwashing soap. Rinse well and towel dry. The pressure cooker is NOT dishwasher safe.

Always remove the gasket when washing the lid. Wash the gasket with warm, soapy water; rinse well and towel dry. Cover the gasket with a thin coat of cooking oil (e.g., vegetable, olive, canola, etc.). Follow this procedure every time you wash the pressure cooker in order to extend the life of the gasket and to facilitate locking the lid in place.



Adding Food and Liquid

1. To cook with the Cayenne pressure cooker, it is very important to use at least 1/2 a cup of liquid if you're cooking for 10 minutes or less, or 2 cups of water if you're cooking for more than 10 minutes; NEVER USE LESS. It is important to always use some cooking liquid in a pressure cooker since it is the liquid that creates the steam necessary to build the pressure. Without liquid the pressure cooker cannot build any pressure. You can use water, broth, wine or any other kind of liquid to cook, except oil. You can use oil to brown meat or soften onions directly in your pressure cooker before adding the rest of the ingredients, but the oil should never be the ONLY cooking liquid.

   WARNING: Pressure cookers are NOT pressure fryers.

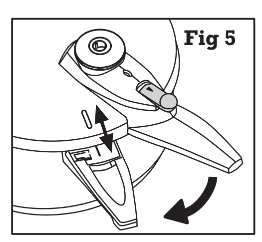
2. Never fill the pressure cooker past the "Max Fill" line. It is necessary to leave enough space in the cooker for it to be able to build pressure. Fill only halfway when cooking with foods that will either expand in size and/or produce foam as they cook, such as dried beans or other legumes and grains. Also fill only halfway when preparing soups or stock.
3. You can add food and liquid directly into the pressure cooker, or, optionally, you can steam your food in the stainless steel steamer basket. To use the stainless steel steamer basket, place the metal support trivet on the bottom of the pressure cooker, add at least half a cup of liquid, and place the steamer basket containing the food on top.

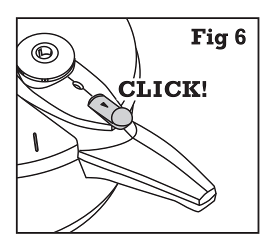
Closing the Lid and Cooking

1. When you're ready to start cooking, place the lid on the pressure cooker pot by aligning the triangle on the lid with the mark on the top of the pot handle. Once these are aligned, press the lid down lightly, then slide the lid handle to the left (clockwise), bringing the pot and lid handles together. The lock on the handle will automatically "click" into place. If the pressure lock does not close, the cooker will not build any pressure.

ENGLISH

This is a safety measure designed to prevent accidental opening of the cooker while under pressure. The lock will block automatically as soon as the pressure indicator has risen, and will unblock only when the pressure indicator has dropped again.





2. Once the pressure cooker is locked, select one of the two levels of pressure with the operating valve (Fig 2.). Pressure level 2 is HIGH PRESSURE, equivalent to 15 psi (15 pounds of pressure per square inch). Use this setting for most recipes; stews, soups, meats, grains, etc. Pressure level 1 is LOW PRESSURE, equivalent to 8 psi (8 pounds of pressure per square inch). Use this setting for delicate foods such as fish filets or vegetables. NOTE: the pressure valve will be set on pressure level 2 when using the pressure cooker for the first time, as per factory default setting.

Selector´s Position	Pounds of Pressure Per Square Inch (psi)	Pressure level
(steam symbol)	0	Steam Release
1	8	Low
2	15	High

3. Position the pressure cooker on the center of the stove burner. The Cayenne Pressure Cooker can be used on all types of burners including gas, electric, ceramic and induction. As to not discolor the sides of the pot, always adjust the burner so that when using gas, the flames remain under the base and do not extend up the sides. When cooking on an electric burner, select a burner the same diameter as the base or smaller.
4. Begin heating with burner set on high heat (ELECTRIC STOVE USERS –SEE BELOW). When the pressure indicator has risen and steam starts to come out of the automatic valve for first time, lower the heat to maintain a gentle, steady stream of steam. At this moment, the COOKING TIME STARTS and you can begin timing your recipe. It is recommended that a kitchen timer be used to monitor the exact cooking time.
5. If at any time during cooking an excessive amount of steam is released by the operating valve, lower the burner heat to adjust and maintain the proper level of pressure.
6. If the pressure drops and little or no steam comes out of the operating valve, raise the burner heat just until a gentle, steady stream of steam is released and can be maintained.
7. While cooking, never inadvertently shake the pressure cooker. This can cause the automatic valve to release steam, which will create a drop in pressure.

NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS

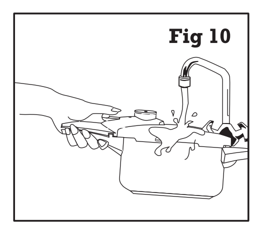
Since the coils on an electric stove retain heat for a long time, food often becomes overcooked when the burner is turned down for simmering (when cooking time is started). To compensate for that, you have two options:

1. Two Burner Method: Turn on two electric stove burners, one on high and other on low. Place your pressure cooker on the burner set to high, and bring to pressure. Once pressure has been achieved, move your cooker over to the burner set on low and start your pressure cooking time. Make sure the burner is not too low; there should always be some steam coming out of the operating valve. If there is no more steam coming out of the operating valve and/or the pressure indicator drops, raise the heat until steam starts coming out of the operating valve, and adjust the cooking time by 1 or 2 minutes.
2. One Burner Method: Turn on one burner to medium heat and bring your cooker to pressure. Once pressure has been achieved and steam starts to come out of the operating valve, turn your burner to low and start your pressure cooking time. Make sure you don't lower your heat too much; there should always be some steam coming out of the operating valve. If there is no more steam coming out of the operating valve and/or the pressure indicator drops, raise the heat until steam starts coming out of the operating valve, and adjust the cooking time by 1 or 2 minutes.

Releasing Pressure After Cooking

Always check your recipe to determine if the pressure cooker should be cooled down naturally or whether the quick release method should be used. The Fagor Cayenne pressure cooker also features an automatic release position on the operating valve that can be used for releasing pressure automatically when cooking foods such as stews, meats, poultry, soups. Do not use for vegetables or tender foods as this will result in overcooking. You can choose one of the following 3 methods to release the pressure.

1. **Natural Release Method:** To use this method, remove the pressure cooker from the hot burner and let the pressure drop and cool down naturally. Depending on the amount of food and liquid in the cooker, this method can take from 10-15 minutes. Once pressure has totally been released and there isn't any more steam coming out of the operating valve, go to # 4 in this section.
2. **Quick Release Method:** Also called the cold-water release method, is used to release pressure as quickly as possible, primarily used for vegetables, seafood and other tender foods that can quickly overcook. To use this method, remove the pressure cooker from the burner, place in the sink and run tap water gently over the lid until steam dissipates and the pressure indicator is lowered (Fig 10).


Fig 10

IMPORTANT! PLEASE NOTE: When using the quick release method, always run mild temperature tap

ENGLISH

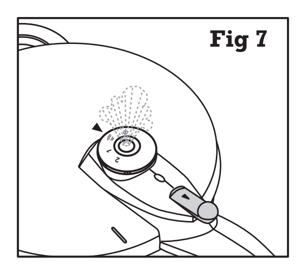
water at a gentle flow over the metal portion of the pressure cooker lid. Never direct the faucet directly onto the pressure valve located on upper handle.

WARNING: By disregarding this advice and deploying a strong cold water stream directly onto the pressure valve, you will create the risk of sudden drop in pressure inside the cooker, which can result in steam being suddenly ejected from under the pressure cooker lid. This steam is extremely hot and can potentially cause serious burns. When putting the cooker in the sink, tilt it so the cold water will run down the sides of the cooker. Once the pressure has been released completely and the pressure indicator has dropped, go to step # 4 in this section.

NEVER IMMERSE THE PRESSURE COOKER IN WATER.

3. **Automatic Release Method:** When using the automatic release method, turn the dial on the operating valve to the release position (steam drawing position, fig. 7) and the steam will be released automatically.

   WARNING: The steam coming out of the pressure valve will be very hot, and might disperse some droplets of hot water. Do not place your hands directly in front of the jet of steam, and make sure it is not directed towards anything that can be damaged by the heat. Once the steam has totally been released and the pressure indicator has dropped, go to #4 in this section.



4. After all the pressure has been released and you see the pressure indicator has lowered, slide the pressure cooker lock down to the bottom of the handle. Hold the pot handle with your left hand and slide the lid handle to the right with your right hand. **Even though you have already released the pressure, never open the pressure cooker towards your face since there may be intense cooking steam still inside the unit. To avoid the risk of scalding, let the droplets of condensed water drip back from the lid into the cooker.**
5. Opening during cooking. If you should need to open the pressure cooker during the cooking process, it must be depressurize first as described in this section. We recommend using the automatic release method for this purpose, as this method will cool down your pressure cooker the least, hence aiding to build pressure again faster to continue cooking. The lid will be hot, so be careful when opening and closing it; to reduce the risk of burns, only touch the handles. Remember that you are interrupting the cooking process by opening the cooker; when you continue cooking, you must adjust the remaining cooking time and set the timer accordingly.
6. Never force the cooker open. It may only be opened if the pressure indicator has dropped into its socket completely and no more steam escapes when the safety lock is moved to the open position.

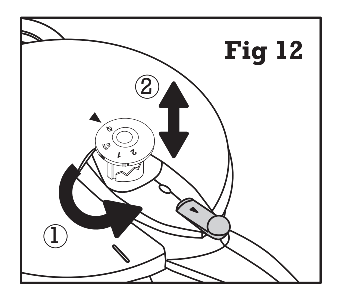
Care and Cleaning

1. The Cayenne Pressure Cooker is made of high-quality, heavy gauge, stainless steel.
2. The pressure cooker pot and lid should be washed by hand with warm water, mild dishwashing soap, and a nonabrasive cleaning pad. Do not use metal scouring pads or abrasive cleaners as they will scratch the pot and possibly ruin the finish.
3. To remove stubborn stains and any discoloration in the interior of the pressure cooker, try adding the juice of half a lemon and 1 to 2 cups of water to the pressure cooker pot. Cook at high pressure for 15 minutes, then remove from heat. Let pressure release naturally, then wash as usual.
4. After cleaning, towel dry with a clean, soft kitchen cloth.
5. In order to extend the life of the silicone gasket, remove after each use and wash with warm water and mild, dish washing soap. Rinse and dry well, then cover with a thin coat of vegetable oil before replacing. For increased safety and best results, the silicone gasket should be replaced approximately every 12-15 months, depending on the usage. You can order a new gasket by calling Fagor Customer Service Number at: 1-800- 207-0806, or by going to the online shop section of our website: www. fagoramerica.com.
6. To store, DO NOT LOCK THE LID IN PLACE. Simply place the lid upside down on top of the pressure cooker pot. This will avoid the risk of a vacuum forming inside the cooker during storage, which would make the opening of the lid difficult. It will also prevent stale odors from forming inside the cooker.
7. Before using the Fagor Cayenne pressure cooker, always check the handles, the base handle, support grip, and the lid handle to make sure that they are securely screwed in place. If not, tighten the handle screws with a screwdriver.
8. Replacement Parts: Only use authentic replacement parts manufactured and distributed by Fagor America, Inc. The use of any unauthorized parts and or attachments may cause unit failure and will void any warranty protection provided by the manufacturer. You can order spare parts by calling Fagor Customer Service Number at: 1-800-207-0806, or by going to the online shop section of our website: www.fagoramerica.com.

ENGLISH

Cleaning the Operating Valve

After every use, check to make sure that the operating valve is clear of any built-up particles. To do so, move the operating valve to the position shown in Fig. 12 and remove the valve (see detailed instructions below). Clean it by running water through it. Next, lift the lid up to the light and look through the hole under the operating valve. Make sure you can see through it and there are no food particles blocking it. If necessary, clean it with a small brush or pipe cleaner.



- TO REMOVE THE OPERATING VALVE FOR CLEANING PURPOSES: Move the operating valve to the pressure release position (picture of the circle with the line through it, Fig.7). Now turn a little harder to move the operating valve to the unlock position (picture of a circle with a line through it). Pull it gently upwards to remove it from its socket (see Fig.12).

- TO REPLACE THE VALVE AFTER CLEANING Point the circle with the line through it to the mark on the edge of the socket. Place the valve in its socket and turn it to the right towards the steam release position. You will hear it click back into place as you turn it to the steam release position.

Basic instructions for cooking

In this section you will find basic instructions for cooking foods which are most commonly prepared in pressure cookers.

Do not chop or cut food inside the cooker with a knife or other sharp utensil to avoid scratching the bottom. For soups and stocks, do not fill pressure cooker over 1/2 full! Remember to ALWAYS use some cooking liquid. Operating the cooker without any cooking liquid or allowing the cooker to boil dry will damage the cooker and will not allow it to build pressure for proper functioning.

Fresh and frozen vegetables

- Wash all fresh vegetables thoroughly.
- Peel all root vegetables, such as red beet, carrots, potatoes and turnips.
- Whole winter pumpkin should be pierced several times with a fork before cooking.
- When you steam vegetables in the steamer/pasta basket on the support trivet you should use at least half a cup of water.
- If the approximate cooking time is more than 10 minutes you should use two cups of water.
- You should never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you cook frozen vegetables you must extend the total cooking time by between 1 and 2 minutes.
- If possible, use the cold water release method when the cooking time is completed. This is the fastest way to release the steam and will avoid overcooking tender vegetables. You can also use the automatic release method.

VEGETABLES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Artichoke, large, without leaves	9-11 minutes	High
Artichoke, medium, without leaves	6-8 minutes	High
Asparagus, fine, whole	1-1 1/2 minutes	High
Asparagus, thick, whole	1-2 minutes	High
Beans, white, in the pod	8 minutes	High
Beans, in the pod	4 minutes	High
Broccoli, shoots	8 minutes	High
Broccoli, stalks	8 minutes	High
Brussels sprouts, whole	4 minutes	High
Cabbage, red or green, in quarters	3-4 minutes	High
Cabbage, red or green, 1/4 inch slices	1 minute	High
Carrots, 1/4 inch slices	1 minute	High
Carrots, 1-inch slices	4 minutes	High
Cauliflower, flower heads	2-3 minutes	High
Common cabbage, thickly cut	1-2 minutes	High
Corn, on the cob	3 minutes	High
Endive, thickly cut	1-2 minutes	High
Green curly kale, thickly cut	5 minutes	High
Green beans, whole	2-3 minutes	High
Okra, small pods	2-3 minutes	High
Onions, whole, 1 1/2- inch diameter	2 minutes	High
Peas, in the pod	1 minute	High
Potatoes, white, new, small whole	5 minutes	High
Potatoes, white, 1 1/2- inch slices	6 minutes	High
Pumpkin, 2-inch slices	3-4 minutes	High
Red beet, in 1/4 inch slices	4 minutes	High
Red beet, small, whole	12 minutes	High
Red beet, large, whole	20 minutes	High
Swiss chard, thickly cut	2 minutes	High
Spinach, frozen	4 minutes	High
Spinach, fresh, thickly cut	2 minutes	High
Swede, 1 -inch slices	7 minutes	High
Sweet potato, 1 1/2- inch slices	5 minutes	High
Tomatoes, in quarters	2 minutes	High
Turnip, small, in quarters	3 minutes	High
Turnip, in 1 1/2- inch slices	3 minutes	High
Zucchini, Acorn, half	7 minutes	High
Zucchini, Summer, 1-inch slices	8 minutes	High

Fresh and dried fruit

Fresh fruit:

- Wash and/or core fruit. If you prefer, peel and slice it.
- Cook fruit in the steamer or pasta basket on the support trivet and add at least ½ a cup of water or fruit juice.
- Never fill the pressure cooker above the "Max Fill" line.
- If you prefer, add sugar and/or seasoning to the fruit before or after cooking.
- When you cook whole or halved fruit, use the quick-release. When you cook fruit in slices or pieces to make purée or conserve use the natural release method.
- Cooking times can vary depending on the ripeness of the fruit.

Dried fruit:

- Put dried fruit in the pressure cooker with 1 cup of water or fruit juice for each cup of dried fruit.
- If you prefer, you can add seasoning or other flavorings. Use the quick-release method when the cooking period is complete. If after the cooking period the fruit is still hard, let it simmer in the cooker with the lid removed until it is ready. Add water if necessary.

FRUIT	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Apples, dried	3 minutes	High
Apples, fresh in slices or pieces	2-3 minutes	High
Apricots, dried	4 minutes	High
Apricots, fresh, whole or in halves	2-3 minutes	High
Peaches, dried	4-5 minutes	High
Peaches, fresh, in halves	3 minutes	High
Pears, dried	4-5 minutes	High
Pears, fresh in halves	3-4 minutes	High
Prunes	4-5 minutes	High
Raisins	4-5 minutes	High

Dried beans and other legumes

- **WARNING: Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with beans and legumes, as these foods tend to expand and froth during cooking.**
- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water.
- Soak beans in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt to the water as this hardens the beans and prevents them absorbing water.
- Do not soak dried split lentils.
- After soaking, remove floating beans and shell.
- Strain the water off the beans.
- Rinse them in warm water (this also applies to dried split lentils).
- Put the beans or legumes in the pressure cooker. Add three cups of water for each cup of beans or legumes. Do not add salt; beans and legumes should be seasoned after cooking.
- Add a tablespoon of vegetable oil for each cup of water to eliminate the foam they produce.
- To add more flavor, cook beans or lentils with some laurel leaves and a small peeled onion embedded with two cloves of spice.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the beans. If, after the recommended cooking time, the beans are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of beans or other legumes yields approximately two cups when cooked.

BEANS AND LEGUMES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Azuki	4-5 minutes	High
Beans, white	5-7 minutes	High
Beans, scarlet, red	10-12 minutes	High
Beans, black	8-10 minutes	High
Beans, colored	4-6 minutes	High
Chick peas	10-12 minutes	High
Lentils, red	7-9 minutes	High
Lentil soup	8-10 minutes	High
Lentils, green	8-10 minutes	High
Pigeon peas	7-9 minutes	High

Grains

- **WARNING: Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with grains, as these foods tend to expand and froth during cooking.**
- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water. Soak grains, in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt, for this will harden grains and prevent them from absorbing water.
- Do not leave rice to soak.
- After soaking remove floating grains or shells.
- Drain the water off the grains.
- Rinse them in warm water (this also applies to rice.)
- Cook each cup of grain in the quantity of water indicated in the recipe or on the package.
- If you prefer, add salt to taste.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the grains. If after the recommended cooking time the grains are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of grains expands to approximately two cupfuls when cooked.

GRAINS (1 cup)	APPROXIMATE WATER QUANTITY	COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Rice, basmati	1 1/2 cups	5-7 minutes	High
Rice, brown	1 1/2 cups	15-20 minutes	High
Rice, long grain	1 1/2 cups	5-7 minutes	High
Rice, wild	3 cups	22-25 minutes	High

Meat and Poultry

- Remove all the visible fat from the meat or poultry. If you are preparing a complete cut of meat or poultry, such as a roast, cut it in such a way that it fits in the cooker without touching the sides.
- Meat and poultry cut up into small pieces cooks more quickly.
- To achieve best results, brown the meat or poultry with 2 to 3 tablespoons of vegetable or olive oil in the pressure cooker with the lid off and before adding the other ingredients. Do not overload the pressure cooker (never more than the "Max Fill" line). Brown the meat in batches, if necessary. Drain the excess fat and begin cooking as indicated in the recipe.
- Always cook meat and poultry with at least 1/2 a cup of liquid. If the cooking time exceeds 15 minutes, use two cups of liquid. Meats with preservatives or salted meats should be covered by the water.
- Never fill the pressure cooker more than the "Max Fill" line.
- When you prepare a concentrated stock or soup, put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half its capacity.
- Exact cooking times vary depending on the quality and quantity of the meat which is cooked. Unless the recipe indicates otherwise, the cooking times given are for 3 lbs of meat or poultry. Also, the larger the cut of meat, the longer the cooking time will be.

- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- When you cook beef or poultry with vegetables, begin by cooking the meat in stock or another liquid. Subtract from the cooking time recommended for the meat, the cooking time of the vegetable ingredient which takes longest to cook. Pressure cook the meat first. Release the pressure from the cooking using the quick release method. Open the cooker and add the vegetables. Check the seasoning. Bring the pressure cooker up to pressure again and continue pressure cooking for the cooking time recommended for the vegetables. If you want to add vegetables which cook rapidly, such as peas or mushrooms, do not pressure cook them at the same time as the other vegetables that take longer to cook. Add them to the cooker right before serving and boil them in the pressure cooker with the lid off until they are ready. Example: if you are cooking a beef brisket (cooking time 35 minutes) with potatoes (cooking time 6 minutes) and sliced carrots (cooking time 1 minute), you should first cook the meat by itself for 29 minutes, then release the pressure, add the potatoes and cook for an additional 6 minutes. Finally, add the carrots and let them simmer for a couple more minutes until they are cooked.

MEAT AND POULTRY	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef/veal, (shanks) 1 1/2-inch wide	25-30 minutes	High
Beef/veal, 1-inch cubes, 1 1/2-pounds	10-15 minutes	High
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef, dressed, 2 pounds	10-15 minutes	Low
Meatballs, 1-2 pounds	5-10 minutes	High
Beef, cured	50-60 minutes	High
Pork, roast	40-45 minutes	High
Pork, ribs, 2 pounds	15 minutes	High
Pork leg, smoked, 2 pounds	20-25 minutes	High
Pork, ham, pieces	20-25 minutes	High
Lamb, leg	35-40 minutes	High
Lamb, 1-inch cubes, 1 1/2-pounds	10-18 minutes	High
Chicken, whole, 2 to 3 pounds	12-18 minutes	High
Chicken, in pieces, 2 to 3 pounds	8-10 minutes	High
Soup or concentrated stock of beef or fowl	10-15 minutes	High

Seafood and fish

- Clean and gut fish. Take out all the visible bone.
- Scrub and rinse shellfish in cold water. Soak clams and mussels in a container of cold water with the juice of one lemon, for an hour, to remove sand from them.
- Cooking times can vary depending on the seafood which is cooked.
- Cook seafood in the steamer basket on the support trivet with at least ¾ of a cup of liquid. Apply a fine layer of vegetable oil to the steamer basket when you cook fish to avoid sticking.
- If you prefer, add seasoning or flavoring to the cooking liquid.
- Never fill the pressure cooker to more than the "Max Fill" line.
- When you prepare concentrated stock or soup put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half of its capacity.
- Use the automatic or cold water release method when cooking time is up.

SEAFOOD AND FISH	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Crab	2-3 minutes	Low
Fish fillet, 1 1/2-to 2 pounds thick	2-3 minutes	Low
Fish soup or concentrated fish stock	5-6 minutes	High
Fish, whole, gutted	5-6 minutes	Low
Lobster, 1 1/2-to 2 pounds	2-3 minutes	Low
Mussels	2-3 minutes	Low
Prawns (shrimp)	1-2 minutes	Low

ENGLISH

Adapting Traditional Recipes to Use in the Cayenne Pressure Cooker

It is easy to adapt your favorite recipe for use in a pressure cooker. For the most part, soups, stews, braised and slow-roasted meats and poultry, and slow-simmered recipes, such as tomato sauce and fruit preserves provide the best results.

Meats and Poultry: When preparing meats and poultry, brown well in the pressure cooker pot using at least 2 tablespoons of vegetable or olive oil. Pour off any excess fat and sautè onions, garlic or any other vegetables as called for in the recipe. Add the remaining ingredients and at least a 1/2 cup of cooking liquid such as broth, diluted tomato puree or wine.

Soups: Soups are quick and easy to prepare. Add meat, poultry or seafood to the pressure cooker along with any desired vegetables, herbs and spices. Add liquid ingredients, filling pressure cooker only halfway.

Tomato Sauce and Fruit Preserves:

When preparing tomato sauce, sautè minced onion and/or garlic. Add and brown the meats as specified in the recipe. Add the strained or pureed tomatoes, filling the pressure cooker only halfway. Position lid and lock in place. Cook for 20 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally. Season with salt and pepper to taste.

To make fruit preserves, place the fruit in the pressure cooker with the desired quantity of sugar. Let sit one hour to release natural juices of fruit. Bring to a boil, uncovered. Stir well and add other ingredients as indicated in your recipe. Position lid and lock in place. Cook for 8 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally.

Troubleshooting

ENGLISH

In order to ensure best results when using the Cayenne Pressure Cooker, be certain to read all of the instructions and safety tips contained in this owner's manual and all other printed materials provided by the manufacturer. The following are practical tips and solutions to some common problems you may experience when using the Cayenne Pressure Cooker.

PROBLEM	The lid got jammed while trying to slide it closed, and will not open or close.
REASON	If the instructions in the "Closing the Lid and Cooking" section of this manual were not followed carefully, the lid might get jammed while trying to close it.
SOLUTION	If there is some resistance when attempting to slide the lid closed, do not force it. Stop, slide it back, lift the lid and try aligning the marks again as described in the "Closing the Lid and Cooking" section of this manual. If the lid jams, never try to force it closed. To un-jam try sliding the lid open again. If you cannot open it, please contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com.
PROBLEM	There is water leaking from the lower handle while the cooker is building pressure.
REASON	While the pressure cooker is building pressure, a little water might drip from around the area of the pressure lock on the pot handle. The water comes from steam condensed on the inside of the lid. The dripping will stop when the pressure cooker reaches full pressure. However, if it's a continuous leak, or does not stop after pressure has been reached, it might be for one of the following reasons: 1. The nuts and screws on the handle have loosened. 2. The gasket has not been oiled.
SOLUTION	1. Make sure the lower handle is screwed tight to the pot before using the pressure cooker or after all the pressure has been released. Tighten the screws with a screwdriver if necessary. 2. Make sure you wash and dry your gasket after every use, and oil it regularly.
PROBLEM	Pressure does not build up (the visual pressure indicator does not pop up after more than 5 minutes on high heat).
REASON	1. There is not enough liquid. 2. The pressure cooker was not properly closed. 3. The valve is dirty and/or obstructed. 4. The silicone gasket is not in place, or is dirty or worn. 5. The operating valve is not in the correct position.

ENGLISH

SOLUTION	1. Always use the appropriate amount of liquid called for in the recipe. This amount should never be less than ½ cup. However, never fill the pressure cooker more than half full with liquids. 2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created, which will allow for adequate pressure build-up. 3. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. 4. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently. 5. Make sure the operating valve has been turned to pressure setting 1 or 2. The pressure cooker will not build up pressure if the operating valve is turned to the steam release position (the picture of the steam).
PROBLEM	The visual pressure indicator has popped up, but there is no steam released by the operating valve.
REASON	1. There is not enough liquid in the cooker. 2. The valve is dirty and/or obstructed. 3. The burner heat is not high enough.
SOLUTION	1. Make sure there is enough liquid. There should always be at least half a cup of liquid in the pressure cooker, or 2 cups if the cooking time is over 10 minutes. 2. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. See the Care and Cleaning section in this manual for instructions on how to remove the valve for cleaning. 3. Turn up the heat to medium high until a gentle, steady stream of steam is released from the operating valve.
PROBLEM	A gentle, steady stream of steam is released from the operating valve and small drops of water condensation collect on the lid.
REASON	When used properly, the operating valve will release a gentle steady stream of steam as well as some drops of condensed water on the lid.
SOLUTION	This is normal operation. If there is a lot of water gushing out of the operating valve with the steam, see below.
PROBLEM	A strong, forceful, gushing jet of steam is escaping from the operating valve with or without drops of condensation.
REASON	1. The burner heat is too high. 2. The valve is dirty. 3. The safety valve is malfunctioning.
SOLUTION	1. Lower the heat so that only a gentle, steady stream of steam is released. 2. Check the valve to see if there are any remaining food particles. Remove with a toothpick. 3. The safety valve must be replaced. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com.

ENGLISH

PROBLEM	Steam is escaping around the edge of the lid.
REASON	1. The pressure cooker is too full. 2. The pressure cooker was not closed properly. 3. The silicone gasket is not in place, or it is dirty or worn.
SOLUTION	1. Never fill the pressure cooker more than MAX FILL line or ½ full when cooking liquids or foods that froth and expand during cooking. 2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created which will allow for adequate pressure build-up. 3. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently.
PROBLEM	The pressure cooker cannot be opened after cooking.
REASON	1. There is still pressure built-up in the pressure cooker. 2. If the pressure indicator has dropped but you still cannot open the lid, it might be because the pressure lock has not been moved to the open position before attempting to slide the lid open.
SOLUTION	1. Use the automatic or the cold water release method to release any remaining pressure. Make sure the pressure indicator has dropped. Try opening again. 2. Move the pressure lock down towards the end of the handle as far as it will go. Hold it there, and now try to slide the lid counterclockwise again.
PROBLEM	Foods are under-cooked.
REASON	1. Cooking time is too short. 2. The automatic or cold water release method was inadequately used to release the pressure.
SOLUTION	1. Always check the cooking time in your recipe. If still under-cooked, extend cooking time by approx. 1 to 2 minutes and cook under pressure, or simmer without lid until desired texture is achieved. 2. Use natural release method so that food has benefit of additional cooking time as pressure drops.
PROBLEM	Food is over-cooked.
REASON	1. Cooking time is too long. 2. The natural release method was inadequately used to release pressure.
SOLUTION	1. Always check the cooking times in your recipe. If food is overcooked, shorten the cooking time by at least 1 to 2 minutes. 2. Use the automatic or cold water release method so that pressure drops immediately.

OLLA A PRESION CAYENNE DE FAGOR

MANUAL DE USUARIO

INDICE

ESPAÑOL

Este es un producto certificado U.L. La mayoría de los fabricantes de artefactos portátiles para uso domestico recomienda la puesta en práctica de las siguientes medidas de seguridad.

PRECAUCIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

ESPAÑOL

Cuando se usen ollas a presión, siempre deben de cumplirse precauciones básicas de seguridad.

1. Lea todas las instrucciones.
2. No tocar las superficies calientes. Utilizar los mangos o asas.
3. Es necesaria una atenta vigilancia cuando se utiliza la olla a presión en presencia de niños.
4. No colocar la olla a presión en un horno caliente.
5. Se debe tener extrema precaución al mover una olla conteniendo líquidos calientes.
6. Nunca utilizar la olla a presión para un uso diferente para el cual ha sido pensada.
7. Este aparato cuece a presión. Su uso indebido puede originar quemaduras. Asegúrese de que la unidad está bien cerrada antes de hacerla funcionar.
8. No llenar la unidad por encima de la linea de llenado MAX. Cuando cocine alimentos que se hinchan durante la cocción como el arroz y las legumbres, al llenar, no sobrepase la mitad de la capacidad. El sobrellenado puede causar riesgo de obstrucción en los conductos de salida de vapor y obtenerse exceso de presión. Vea la sección de "Instrucciones Básicas para cocinar" en este manual.
9. Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la harina de avena u otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo o espaguetis, pueden formar espuma y barbotear, y obstruir el sistema de control de presión (salida de vapor). Estos alimentos no deben ser cocinados en una olla a presión.
10. Antes de cada uso, comprobar siempre que las válvulas de evacuación de presión están libres de obstrucciones.
11. No abrir la olla a presión antes de que esta se haya enfriado y toda la presión haya bajado. Si hubiera dificultad en mover las asas, eso indica que en la olla aún hay a presión. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y reducir la presión interna. Cualquier presión en el interior de la olla puede ser peligrosa. Vea la sección de "Cómo eliminar la presión después de cocinar"en este manual.
12. No utilice esta olla para freír a presión con aceite.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, reduzca la potencia del fuego, así evitará que se evapore todo el líquido que crea el vapor.
14. GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

ESPAÑOL

Recomendaciones del Fabricante

Para disfrutar al máximo de su nueva olla a presión Fagor, por favor lea detenidamente estas recomendaciones antes de empezar a usarla, y sígalas con cuidado.

1. Asegúrese de mantener fuera del alcance de los niños la olla a presión mientras se esté cocinando.
2. No utilice nunca la olla a presión con una junta de cierre rota o desgastada. Revise la junta de cierre antes de cada uso, para asegurarse de que es flexible y no tiene ninguna fisura o desgarro. Si necesita reemplazarla, vaya a la sección de Limpieza y Cuidado de este manual.
3. Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, el asa de la olla debe estar situada de tal manera que quede orientada hacia dentro y que no sobresalga sobre el borde de la cocina ni sobre superficies adyacentes.
4. Cuando cocine con la olla a presión de Fagor, asegúrese de que la ventana de seguridad esté orientada hacia la parte interior de la cocina, alejada de usted. Esto reducirá el riesgo de quemaduras en el caso de que la olla tenga que evacuar presión a través de la ventana de seguridad.
5. Es muy importante no llenar la olla a más alla de la linea indicadora "MAX" con comida y líquidos. Al cocinar granos u otros alimentos que se expanden durante la cocción, no llene la olla a más de la mitad de su capacidad. Se producirá un exceso de vapor si la olla está demasiado llena.
6. Antes de empezar a cocinar, asegúrese de que la junta de goma esté en buenas condiciones y en posición correcta, así como de que la válvula de funcionamiento esté libre de restos de comida que puedan obstruirla. Consulte las instrucciones más detalladas en este manual.
7. Asegúrese de que la olla esté bien cerrada antes de empezar a cocinar. Las asas deben estar alineadas y la tapa debe poder deslizarse fácilmente hacia delante y hacia atrás. En caso de que la olla no esté bien cerrada, la olla no generará presión.
8. Tras eliminar la presión, levante la tapa de la olla inclinándola hacia usted, dejando que los restos de vapor que queden dentro de la olla escapen por la parte más alejada de usted.
9. Atención: No utilice la olla a presión en una cocina de propano al aire libre o en una cocina industrial. Esta olla a presión está diseñada exclusivamente para uso doméstico.
10. Las ollas a presión no deben ser usadas para fines médicos, por ejemplo para esterilizar. Estas ollas no están diseñadas para alcanzar la temperatura necesaria para una esterilización completa.
11. No permita a nadie que no esté familiarizado con este manual de instrucciones utilizar la olla a presión.

Introducción

Gracias por comprar una olla a presión Fagor. Apreciamos la confianza que ha depositado en nuestra empresa, eligiendo una de nuestras ollas a presión. Estamos seguros de que esta olla a presión le brindará un excelente servicio durante años.

Rodeada de innumerables mitos, la olla a presión es probablemente la menos comprendida de las piezas de cocina. Esto es lamentable, porque la olla a presión aporta muchas ventajas respecto a los métodos de cocción tradicionales. Lo primero y más importante, es que cocina los alimentos en mucho menos tiempo, en la mayoría de los casos en un tercio del tiempo requerido habitualmente. Al reducirse el tiempo para cocinar los alimentos, estos tienden a conservar mejor el color y el sabor, así como las vitaminas y minerales, que habitualmente se evaporan o diluyen al cocinar con más agua y durante más tiempo. Fabricadas de acero inoxidable de alta calidad y grueso calibre, las ollas a presión de Fagor están diseñadas pensando en su funcionalidad y seguridad, ya que cumplen con todas las normas de seguridad internacionales. El regulador de presión incorporado y fácil de usar de Fagor, hace que determinar la presión correcta y el mantenimiento de la misma sea más fácil que nunca. Las válvulas de seguridad indican cuándo disminuir o aumentar la intensidad de la cocina, para mantener el nivel de presión deseado. Sabemos que una vez haya utilizado una olla a presión Fagor, esta se convertirá en la pieza de cocina más importante que haya tenido.

Hoy en día, se tiene en cuenta que la comida y los productos que se consumen afectan al medioambiente. Fagor reconoce una demanda de productos y procesos de producción respetables con el medioambiente. Las ollas a presión de Fagor están fabricadas, en parte, con acero inoxidable reciclado, y el acabado final en brillo se consigue a través de procesos mecánicos en lugar de químicos. Además de estar fabricadas de una manera respetuosa con el medioambiente, las ollas a presión ahorran energía.

Cocinar con una olla a presión le ahorrará hasta un 70% del tiempo de cocinado, en comparación con los métodos tradicionales. Al cocinar en menos tiempo se consume menos energía. Además el cocinar a altas temperaturas y con tanta velocidad, retiene mejor las vitaminas y minerales de los alimentos, haciendo sus comidas más saludables. Utilizando las ollas a presión de Fagor, además de marcar la diferencia en su salud, lo hará en el mundo. Esta será probablemente la pieza más eficiente en su cocina.

Antes de que empiece a cocinar, es importante que lea detenidamente este manual y que se asegure de comprender el funcionamiento, cuidado y mantenimiento de su olla a presión Fagor, para que pueda disfrutarla durante muchos años.

Para conocer más acerca de nuestros productos, por favor visite nuestra Web **www.fagoramerica.com**.

ESPAÑOL

ESPAÑOL

Línea de ollas Cayenne

La linea de ollas Cayenne se compone de los siguientes modelos:

- Modelo de 6 Qt Cayenne (referencia #918010097)

  incluye:
  - Cestillo vaporera y soporte.
  - Manual de instrucciones.
  - Libro recetario "More than 50 recipes".

- Modelo de 8 Qt Cayenne (referencia #918010098)

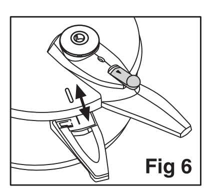
  incluye:
  - Cestillo alto y soporte.
  - Manual de instrucciones.
  - Libro recetario "More than 50 recipes".

- Cayenne Combi Set (referencia #918010099)
  - Olla de 8 Qt
  - Olla de 4 Qt
  - Tapa de olla a presión - encaja en ambas ollas
  - Tapa de cristal que encaja en ambas ollas, lo que puede convertir ambos cuerpos en ollas tradicionales
  - Cestillo alto y soporte
  - Manual de instrucciones
  - Libro recetario "More than 50 recipes".

OLLA A PRESION CAYENNE DE FAGOR

Componentes y características

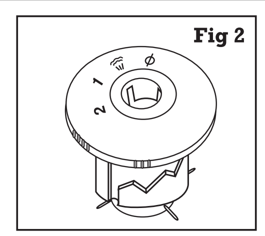
1. **Olla a presión:** Cuerpo y tapa fabricadas de acero inoxidable de alta calidad y grueso calibre, toda la coccion se lleva a cabo en la olla a presion.
2. **Tapa:** Fabricada de acero inoxidable de alta calidad y grueso calibre. Es necesario que la tapa esté trabada correctamente y con la presión de funcionamiento correctamente seleccionada para que la olla alcance la presión suficiente para cocinar. Para colocar fácilmente la tapa, alinee el triangulo que está al lado izquierdo del mango, en la parte superior de la tapa, con la linea de la parte superior del asa inferior de la olla. (Fig. 6) **ATENCIÓN: NO FORZAR NUNCA LA TAPA**

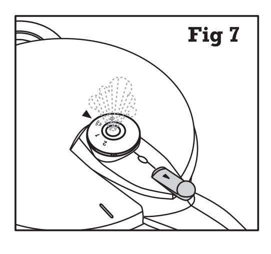

Fig 6

3. **Mango de la olla:** Además de ser usado para transportar la olla, el mango de la olla se traba con el mango de la tapa cuando se gira la tapa en sentido de las agujas del reloj. (Fig. 6)
4. **Mango de la tapa:** Se usa para sacar la tapa de la olla a presión y contiene componentes vitales para el funcionamiento de la misma. Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, el asa de la olla debe estar situada de tal manera que no sobresalga sobre el borde de la cocina ni sobre las superficies adyacentes.
5. **Asa lateral:** El asa proporciona mayor estabilidad en el momento de transportar la olla a presión.

6. **Válvula de funcionamiento:** La válvula de funcionamiento tiene dos niveles de presión (posiciones 1 y 2), una posición para expulsar el vapor (dibujo de una nube de vapor, vea Fig. 7) y una posición de apertura (dibujo de un círculo atravesado por una línea) que sirve para extraer la válvula para su limpieza. Lea las instrucciones sobre cómo girar la válvula a la posición de apertura en la sección de Limpieza y Mantenimiento de este manual.

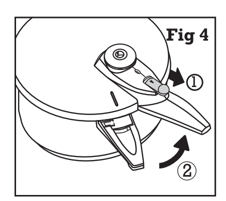
Posición del selector	Presión Libras/ pulgadas (psi)	Nivel de presión
(vapor)	0	Expulsión de vapor
1	8	Bajo
2	15	Alto

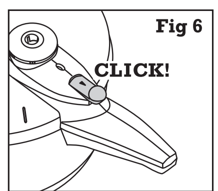




7. **Pulsador:** El pulsador gris se usa para cerrar y abrir la olla a presión. La olla a presión Cayenne tiene un mecanismo de autocierre, lo que significa que alineando el mango de la tapa con el mango de la olla y deslizando el mando de la tapa hacia la izquierda la olla a presión se cerrará por sí misma. Oirá un "click" y verá como el pulsador se ha movido hacia el centro de la tapa, indicando que la tapa está cerrada (Fig.6). Para abrir, deslice el pulsador en dirección a usted y deslice el mango de la tapa hacia la derecha (Fig. 4).

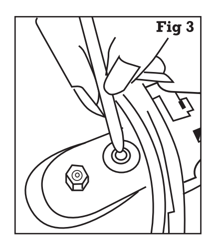
Por razones de seguridad, la olla no generará presión si el pulsador no está en la posición de cierre. Esta medida garantiza que la olla no se podrá abrir por descuido mientras haya presión en su interior.





8. **Junta de Cierre:** Para proporcionar sellado al vacío, se coloca una junta de silicona alrededor del borde inferior de la tapa. Nunca debe usar la olla a presión si la junta de silicona no está puesta correctamente en su lugar o si está gastada o rota. Para adquirir una junta nueva póngase en contacto con el Servicio de Atención el Cliente de Fagor en el 1-800-207-0806 o a través del correo electrónico: info@fagoramerica.com. También puede comprarla on-line en nuestra página Web www.fagoramerica.com.

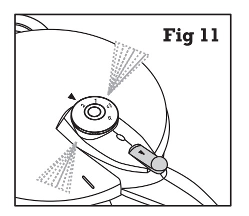
9. **Válvula de Seguridad:** Alojada en el interior del asa y con acceso para su verificación y montaje desde el interior de la olla, actúa cuando se genera un aumento excesivo de presión y provoca una salida constante de vapor del interior del mango de la olla. (Fig.3). Además impide la apertura de la olla mientras exista presión en el interior de la misma.



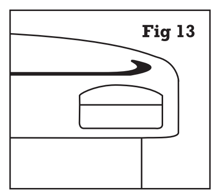
ESPAÑOL

ESPAÑOL

10. **Placa difusora térmica:** Debido a que el objetivo de las ollas a presión es un cocimiento rápido, la base de las mismas tiene un fondo difusor térmico compuesto de tres capas de metal. El aluminio, uno de los metales de más rápida conducción de calor y que lo reparte de forma equitativa, está comprimido como un "sandwich" entre dos capas de acero inoxidable, ya que el aluminio no debe entrar en contacto con los alimentos. La capa superior de acero inoxidable evita el contacto del aluminio con de los alimentos y la inferior, la cual entra en contacto con el quemador, tiene propiedades magnéticas. Esta característica permite cocinar en placas de inducción.
11. **Indicador de presión:** Permite visualizar la existencia de presión en el interior de la olla. A medida que se calienta la olla a presión y se va generando presión en el interior, el indicador de presión (la barrita de color gris ubicada sobre el mango de la tapa) se irá levantando automáticamente. Mientras esto ocurra debe de observarse una salida de vapor lateral por el mango de la tapa (Fig. 11). Si el indicador está levantado, existe presión en el interior de la olla e impide la apertura de la olla. El cierre de seguridad de la olla estará bloqueado y no se podrá mover a la posición de abierto. Si el indicador no está levantado, no existe presión dentro de la olla y puede abrirla con toda seguridad.


Fig 11

12. **Cesto de acero inoxidable con soporte:** La olla a presión Cayenne también trae un cesto de acero inoxidable con soporte. Estos son usados para la cocción al vapor bajo presión, sin tener que sumergirlos en líquido.
13. **Ventana de seguridad:** En caso de que se produzca excesiva presión, el vapor saldrá a través del corte de la ventana de seguridad ubicada en el borde de la tapa. Este es un mecanismo de seguridad que sólo se activará en caso de uso anormal. Si las dos válvulas de presión se bloquearan debido a, por ejemplo, un llenado excesivo de la olla, la presión romperá la junta de silicona y dejará escapar la presión a través de esta ventana.


Fig 13

ATENCIÓN: El exceso de vapor liberado a través de esta ventana estará muy caliente y puede causar lesiones graves. Ante la posibilidad de que la ventana de seguridad deba expulsar la presión, debe colocar siempre dicha ventana en una posición tal que no apunte hacia usted o hacia cualquier objeto que pueda estropearse por el vapor o líquidos expulsados.

14. **Línea indicadora "Max Fill":** Esta línea indica la cantidad de líquido y comida que no debe exceder la olla a presión. No llene la olla mas de la línea MAX FILL o mas de dos tercios con líquido y comida, o más de la mitad de su capacidad si esta cocinando comidas que se expanden durante la coccion (por ejemplo arroz u otros granos).

Cocinando con la olla a presion Cayenne de Fagor

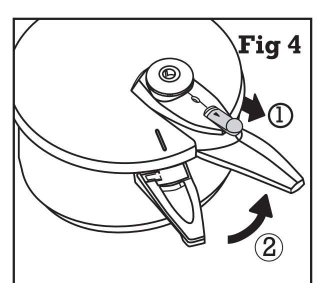
NOTA: LAS OLLAS A PRESIÓN FAGOR TIENEN QUE UTILIZARSE EN COCINAS DOMÉSTICAS. NO ESTÁN HECHAS PARA USO EN COCINAS COMERCIALES.

Antes de Utilizarla por Primera Vez

Para abrir la olla a presión, tire del cierre hacia el final del asa (Fig.4) y deslice la tapa hacia la derecha (en sentido contrario a las agujas del reloj), sujetando el asa inferior de la olla con la mano izquierda. Cuando el triangulo de la tapa y la linea de la parte superior del asa inferior esten alineados, levante la tapa.

Antes de utilizar la Olla a Presión CAYENNE por primera vez, lave a mano todas las partes y componentes con agua tibia y un jabón para vajilla. Enjuague y séquela bien. La olla NO se puede lavar en el lavaplatos/lavavajllas.

Extraiga siempre la junta de silicona cuando lave la tapa. Lave la junta con agua tibia y jabonosa, aclárela y séquela bien. Cubra la junta con una fina capa de aceite de cocinar (oliva, girasol, etc.). Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión, para alargar la vida útil de la junta y para facilitar el cierre.



Como agregar alimentos y líquido

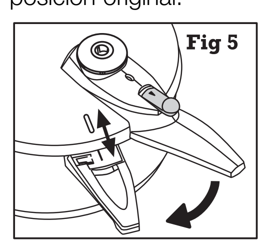
1. Para cocinar es imprescindible introducir en la olla como mínimo media taza de líquido que permita la vaporización, para 10 minutos o menos de cocción, o 2 tazas de agua si se va a cocinar durante más de 10 minutos. NUNCA COCINE CON MENOS AGUA. Es importante utilizar siempre algún tipo de líquido para cocinar en la olla a presión, ya que el líquido tiene que generar el vapor para crear la presión. Sin líquido la olla a presión no puede generar presión. Como líquido puede usar: agua, caldo, vino o cualquier otro tipo de líquido para cocinar, excepto aceite. Puede utilizar aceite para dorar la carne o pochar la cebolla antes de añadir el resto de los ingredientes, pero el ACEITE NO DEBE SER EL ÚNICO LÍQUIDO en el que se cocine. **ATENCIÓN: Las ollas a presión NO son freidoras; no intente freír bajo presión.**
2. Nunca llene la olla más de la linea de llenado máximo. Es necesario dejar suficiente espacio en la olla para que sea capaz de generar presión. Llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad cuando cocine alimentos que aumenten de tamaño y/o produzcan espuma durante su cocción, tales como arvejas y otras legumbres y granos. Llene sólo hasta la mitad de la capacidad cuando prepare sopas o caldos concentrados.
3. Puede echar el líquido y los alimentos directamente en la olla a presión o cocinar al vapor poniendo los alimentos en la cesta de acero inoxidable ubicada sobre el soporte de metal, cuando las instrucciones o su propia receta lo requieran. Para ello coloque el soporte en el fondo de la olla, añada al menos media taza de líquido y coloque la cesta con los alimentos encima.

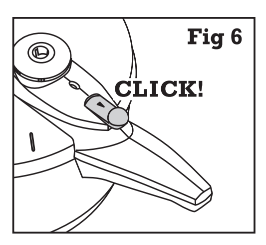
ESPAÑOL

ESPAÑOL

Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar

1. Cuando quiera empezar a cocinar, coloque la tapa sobre la olla a presión, alienando el triangulo en la superficie metálica de la tapa con la marca que se encuentra en la parte de arriba del asa inferior de la olla. Una vez que las dos estén perfectamente alineadas, empuje la tapa hacia abajo suavemente. Después deslice el asa de la tapa hacia la izquierda (en el sentido de las agujas del reloj), hasta que se junten una sobre la otra las asas de la tapa y de la base. Oirá un "click" cuando el pulsador se cierre automáticamente. Si la tapa no se cierra correctamente, la olla no generará presión alguna. Esta es una medida de seguridad, diseñada para prevenir una apertura accidental de la olla cuando hay presión en su interior. El cierre se bloqueará automáticamente en cuanto el indicador de presión se haya elevado, y sólo se desbloqueará cuando el indicador de presión haya vuelto a su posición original.





2. Una vez la olla a presión esté cerrada, seleccione uno de los niveles de presión en la válvula de funcionamiento. La presión del nivel 2 es lo que se conoce como Presión Alta, que equivale a 15psi (de las siglas en inglés "pounds of pressure per square inch" - libras de presión por pulgada cuadrada). Use este nivel para la mayoría de las recetas: estofados, sopas, carnes, grano, etc… La presión del nivel 1, que es Presión Baja, equivale a 8psi. Use este nivel de presión para alimentos delicados como pescado o verduras. NOTA: Por defecto, la válvula de presión vendrá de fábrica colocada en la posición 2; téngalo en cuenta la primera vez que la utilice.

Posición del selector	Presión Libras/ pulgadas (psi)	Nivel de presión
⌇⌇	0	Expulsión de vapor
1	8	Bajo
2	15	Alto

3. Coloque la olla en el centro del quemador o zona de cocinado. La Olla a Presión se puede utilizar en todo tipo de cocinas: de gas, eléctricas, de cerámica e inducción. Si utiliza una cocina de gas, ajuste el quemador de tal modo que la llama quede enteramente debajo de la base de la olla, de esta forma no se decolorarán los laterales de la olla. Cuando cocine en una placa eléctrica, seleccione una zona de cocinado que tenga el mismo diámetro que la base de la olla o en su defecto una que tenga un diámetro menor.
4. Empiece cocinando a fuego fuerte (INSTRUCCIONES PARA COCINAS ELÉCTRICAS – VEA MÁS ABAJO). Cuando el indicador de presión se eleve y el vapor comience a salir por la válvula, disminuya la intensidad del fuego, manteniendo un constante y ligero chorro de vapor. En ese momento COMIENZA EL TIEMPO DE COCCIÓN y es entonces cuando tiene que empezar a contar el tiempo que necesita su receta. Recomendamos que utilice un temporizador de cocina para controlar el tiempo exacto de cocinado.

5. Si en algun momento durante el periodo de coccion la valvula de funcionamiento despide un flujo excesivo de vapor, debe disminuir la fuente de calor a un nivel mas bajo para ajustar y mantener el nivel de presion adecuado.
6. Si la presion disminuye y la valvula de funcionamiento despide muy poco o nada de vapor, debe aumentar la fuente de calor hasta que el flujo de vapor que salga sea moderado y constante y pueda ser mantenido.
7. NUNCA DEBE SACUDIR LA OLLA A PRESION MIENTRAS ESTE EN PROCESO DE COCCION. Esto provocara que la valvula de funcionamiento despida vapor y consecuentemente disminuira la presion.

INDICACIONES PARA USUARIOS DE COCINAS ELÉCTRICAS

Las cocinas eléctricas retienen el calor durante mucho tiempo, por lo que la comida puede cocinarse demasiado cuando se baja la potencia una vez que ha empezado el tiempo de cocinado. Hay dos opciones para compensar este efecto:

1. Método con dos quemadores: Encienda dos quemadores a la vez, uno a potencia alta y otra a potencia baja. Coloque la olla a presión en el de mayor potencia hasta que haya alcanzado la presión adecuada y empiece a salir vapor de la válvula. Una vez haya presión en la olla, colóquela en el quemador que ha encendido a potencia baja y empiece a contar el tiempo de cocción. Asegúrese de que la potencia del quemador no es demasiado baja: debe observar siempre un ligero chorro de vapor saliendo de la válvula de funcionamiento. Si no sale vapor y/o el indicador de presión desciende, aumente la potencia hasta que el vapor comience a salir por la válvula de funcionamiento y ajuste el tiempo 1 ó 2 minutos.
2. Método con un solo quemador: Encienda un quemador a una potencia media, y coloque la olla sobre ella. Cuando el vapor comience a salir, disminuya la potencia y comience a contar el tiempo de cocinado. Asegúrese de que la potencia no este demasiado baja: debe observar siempre un ligero chorro de vapor saliendo de la válvula de funcionamiento. Si no sale vapor y/o el indicador de presión desciende, aumente la potencia hasta que el vapor comience a salir por la válvula de funcionamiento y ajuste el tiempo 1 ó 2 minutos.

Cómo eliminar la presión después de cocinar

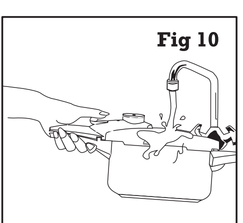
Compruebe siempre la receta del plato en preparación, para determinar si la olla a presión se debe enfriar naturalmente o se debe usar un método de enfriado rápido. La olla de presion tiene un mecanismo automático para expulsar el vapor. Recomendamos utilizar este metodo cuando cocine carne, ave, guisos y sopas. No lo use para vegetales o comidas tiernas ya que pueden cocerse en exceso.

1. **Eliminar la presión de forma natural:** Para utilizar este método, retire la olla a presión del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Dependiendo de la cantidad de comida y de líquido, esto le puede llevar entre 10 y 15 minutos. Una vez se haya liberado la presión y el indicador de presión haya vuelto a su posición original, pase al punto número 4 de esta sección.
2. **Eliminar la presión enfriando la olla con agua fría:** Este método se usa para disminuir la presión de la olla lo más rápido posible, como sucede cuando se cocina la mayoría de los vegetales y mariscos. Esto se logra llevando la olla a presión al fregadero y dejando correr agua del grifo sobre la tapa, hasta que desaparezca el vapor y descienda

ESPAÑOL

el indicador de presión (Fig. 10). Cuando coloque la olla en el fregadero, inclínela para que el agua descienda por los laterales de la olla, lejos del mango de la tapa.

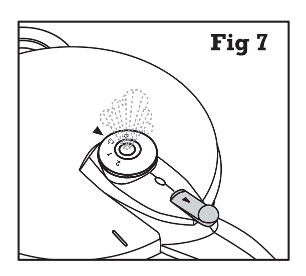
IMPORTANTE: Asegúrese de que el chorro de agua no es muy fuerte, y de que el agua está a temperatura ambiente. Diríjalo a la parte metálica de la tapa; nunca sobre la válvula de presión.


Fig 10

ATENCIÓN: Si el chorro de agua es muy fuerte, está muy fría, o se dirige directamente sobre la válvula de presión, existe el riesgo de que se genere una caída drástica de presión en el interior de la olla, lo cual puede causar una expulsión repentina de vapor desde debajo de la tapa. Este vapor estará muy caliente y podría causarle quemaduras. Una vez se haya eliminado la presión y el indicador de presión haya descendido, pase al punto número 4 de esta sección. NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESIÓN EN AGUA.

3. **Eliminar la presión de manera automática:** Para utilizar la opción automática, simplemente gire la válvula de funcionamiento a la posición de expulsar el vapor (dibujo de una nube de vapor, Fig.7), y el vapor se expulsará automáticamente.

   ATENCIÓN: El vapor que sale de la válvula de presión estará muy caliente, y podría expulsar también unas gotas de líquido caliente. No ponga sus manos en el trayecto del chorro de vapor, y asegúrese de que no se dirige hacia nada que se pueda dañar con el calor. Una vez que el vapor haya sido totalmente expulsado y el indicador de presión haya descendido, pase al punto número 4 de esta sección.


Fig 7

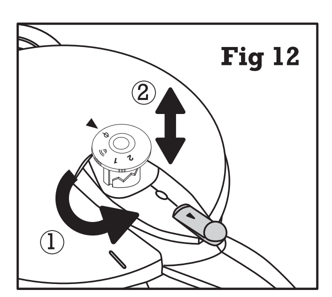
4. Después de haber liberado la presión, cuando el indicador de presión haya descendido, desplace el cierre hacia el final del asa. Sostenga el asa de la olla con la mano izquierda y deslice la tapa hacia la derecha con su mano derecha. **Aunque ya se haya liberado toda la presion, nunca habra la olla a presion hacia su cara, ya que puede haber todavia vapor muy caliente en el interior de la olla. Para evitar el riesgo de quemaduras, deje que las gotas de agua condensada caigan de la tapa a la olla.**
5. Apertura durante la cocción: Si necesita abrir la olla mientras cocina, esta tiene que despresurizarse primero, como se describe en los apartados anteriores. Le recomendamos que use el método automático, ya que esto ayudará a generar más rápido la presión después para seguir cocinando. La tapa estará caliente, por lo que debe tener cuidado al abrir y cerrar la olla. Para reducir el riesgo de quemaduras, no toque más que las asas. Recuerde que está interrumpiendo la cocción abriendo la olla, con lo cual cuando continúe cocinando, debe ajustar el tiempo de cocción según el tiempo que haya estado la olla sin presión.
6. No fuerce la apertura de la olla. Sólo se abrirá si el indicador de presión ha descendido y no expulsa más vapor: sólo entonces podrá mover el cierre de seguridad a la posición de abierto.

Limpieza y cuidado

1. La olla a presión de Fagor esta fabricada de acero inoxidable de alta calidad y grueso calibre.
2. Después de cada uso, la olla a presión debe lavarse a mano. La base y la tapa deben ser lavadas con agua tibia y detergente suave para lavar vajilla. No lave la olla con esponjas de metal o limpadores que la raspen, ya que estos pueden rayar el exterior.
3. Para eliminar manchas rebeldes o alguna descoloración del interior, pruebe vertiendo el jugo de medio limón disuelto en 1 a 2 tazas de agua en la olla. Póngala a calentar con la tapa puesta durante 15 minutos, sáquela del quemador y deje que la presión se disminuya naturalmente. Lávela como de costumbre.
4. Siempre seque la olla limpia con un paño seco, limpio y suave después de haberla lavado.
5. Para aumentar la vida útil de la junta de silicona, sáquela cada vez después que la haya usado y lávela con agua tibia y jabón suave para lavar vajilla. Enjuáguela y séquela completamente, y aplíquele una capa de aceite vegetal antes de volverla a poner en su lugar. Para aumentar la seguridad y los resultados, la junta de silicona debe ser repuesta cada 10 ó 15 meses aproximadamente, dependiendo de la frecuencia de uso. Puede solicitar una nueva junta de silicona llamando al servicio de atención al cliente de Fagor en el número de teléfono: 1-800-207-0806, o a través de nuestra página web: www.fagoramerica.com
6. No guarde la olla con la tapa puesta. Sólo ponga la tapa invertida sobre la olla a presión. Así elimina el riesgo de que se cree un vacío en el interior mientras no esté en uso, lo que dificultaría la posterior apertura de la olla. También se previenen así la formación de malos olores en el interior.
7. Antes de usar la olla a presión de Fagor, siempre verifique que los mangos (mango de la olla, asa lateral y mango de la tapa) están atornillados correctamente en su lugar. De lo contrario, apriete los tornillos con un destornillador.
8. Piezas de repuesto: Use solamente piezas de repuesto originales, distribuidas por Fagor América, Inc. El uso de piezas no autorizadas o adherencias puede provocar un mal funcionamiento de la unidad y anulará cualquier protección de garantía proporcionada por el fabricante. Puede solicitar una nueva junta de silicona llamando al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806, o a través de Internet en www.fagoramerica.com

Limpieza de la válvula de funcionamiento

Después de cada uso, revise la válvula de funcionamiento para comprobar que no hay restos de ningún tipo en ella. Para ello, mueva la válvula a la posición que se muestra en la figura 12 y retire la válvula levantándola hacia arriba. Límpiela dejando correr agua a través de ella. Después, poniendo la tapa al trasluz, mire a través del agujero que hay debajo de la válvula y asegúrese de que no hay ninguna partícula de comida obstruyéndolo. Si fuera necesario, limpie el agujero con un cepillo pequeño.



- CÓMO RECOLOCAR LA VÁLVULA TRAS LA LIMPIEZA

  Apunte la válvula hacia la posición de apertura, coloque la válvula en su lugar y gírela hacia la derecha, hacia la posición de expulsión de vapor. Oirá un clic cuando la válvula encaje de nuevo en su lugar.

ESPAÑOL

Instrucciones básicas para cocinar

En esta sección encontrará las instrucciones básicas para cocinar los alimentos que más comúnmente se preparan en ollas a presión. No corte, ni pique comida en el interior de la olla con un cuchillo u otro utensilio afilado para evitar rayar el fondo de la olla. Para sopas y guisos, no llene la olla más de la mitad de su capacidad. Recuerde que SIEMPRE debe utilizar algún tipo de líquido para cocinar. Si pone en funcionamiento la olla sin líquido alguno o con líquido insuficiente, de tal manera que se evapore antes de terminar la cocción, estropeará la olla y no se generará presión para su correcto funcionamiento.

ESPAÑOL

Vegetales frescos y congelados

- Lave minuciosamente todos los vegetales frescos.
- Pele todos los tubérculos, como remolacha, zanahorias, papas y nabos.
- La calabaza de invierno entera debe ser pinchada con un tenedor varias veces antes de ponerla a cocer.
- Cuando cocine al vapor vegetales en la cesta para cocinar sobre el soporte debe usar al menos ½ taza de agua.
- Si el tiempo aproximado de cocción es mayor de 10 minutos debe usar 2 tazas de agua.
- Nunca debe llenar la olla a presión más que la linea de llenado MAX.
- Cuando cocine vegetales congelados debe extender el tiempo total de cocción entre 1 y 2 minutos.
- Use el método de enfriado con agua fría, al finalizar el tiempo de cocción. Esta es la manera más rápida de liberar la presión y evita que los vegetales se cocinen demasiado. También puede utilizar el método automático.

VEGETALES	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Acelga Suiza, picada gruesa	2 minutos	Alto
Alcachofa, grande, deshojada	9-11 minutos	Alto
Alcachofa, mediana, deshojada	6-8 minutos	Alto
Arvejas, en la vaina	1 minuto	Alto
Brócoli, brotes	2 minutos	Alto
Brócoli, tallos	3 minutos	Alto
Calabacín, Acorn, mitad	7 minutos	Alto
Calabacín, Butternut, trozos de 1 pulgada	4 minutos	Alto
Calabacín, Pattypan, entero de 2 libras	11 minutos	Alto
Calabacín, Summer, rodajas de 1 pulgada	2 minutos	Alto
Calabaza, trozos de 2 pulgadas	3 - 4 minutos	Alto
Cebollas, enteras de 1 pulgada y media	2 minutos	Alto
Col común, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Col rizada verde, picada gruesa	5 minutos	Alto
Coliflor, florecimientos	2 - 3 minutos	Alto
Escarola, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Espárrago, entero delgado	1 - 1 1/2 minutos	Alto
Espárrago, entero grueso	1 - 2 minutos	Alto
Espinaca, congelada	4 minutos	Alto
Espinaca, fresca, picada gruesa	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos, en la vaina	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) fava, en la vaina	4 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) verdes, enteros	2 - 3 minutos	Alto
Maíz, en la mazorca	3 minutos	Alto
Nabo de Suecia, trozos de 1 pulgada	7 minutos	Alto
Nabo, pequeño, en cuartos	3 minutos	Alto
Nabos, en trozos de 1 pulgada y media	3 minutos	Alto
Okra, vainas pequeñas	2 - 3 minutos	Alto
Papa dulce, trozos de de 1 pulgada y media	5 minutos	Alto
Papas, blancas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, blancas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Papas, rojas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, rojas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Remolacha, en rodajas de un 1/4 de pulgada	4 minutos	Alto
Remolacha, grande, entera	20 minutos	Alto
Remolacha, pequeña, entera	12 minutos	Alto
Repollitos de Bruselas, enteros	4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, en cuartos	3 - 4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, tajadas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Tomates, en cuartos	2 minutos	Alto
Zanahorias, rodajas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Zanahorias, trozos de de 1 pulgada	4 minutos	Alto

Frutas frescas y secas

Frutas frescas:

- Lave y deshuese o saque el corazón de las frutas. Si lo desea pélelas y córtelas en rodajas.
- Cocine la fruta en la cesta para cocinar sobre el soporte y ponga al menos ½ taza de agua o jugo de fruta.
- Nunca debe llenar la olla a presión más que la linea de llenado MAX.
- Si lo desea, ponga azúcar y/o aliños a las frutas antes o después de cocinarlas.
- Cuando cocine frutas enteras o en mitades, utilice el método de enfriado con agua fría o el automático.
- Cuando cocine fruta en rodajas o en trozos, para hacer puré o para conservas, use el método de enfriado natural.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo al estado de madurez de la fruta.

Frutas secas:

- Ponga las frutas secas en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo de fruta por cada taza de fruta seca.
- Si lo desea, puede agregar aliños u otros saborizantes. Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción. Si luego del período de cocción la fruta todavía está dura, hiérvala a fuego lento, sin cubrir la olla con la tapa, hasta que esté lista. Agregue agua si es necesario.

FRUTAS	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Ciruelas	4 - 5 minutos	Alto
Damascos, frescos, enteros o en mitades	2 - 3 minutos	Bajo
Damascos, secos	4 minutos	Alto
Duraznos, frescos, en mitades	3 minutos	Bajo
Duraznos, secos	4 - 5 minutos	Alto
Manzanas, frescas, en rodajas o trozos	2 - 3 minutos	Bajo
Manzanas, secas	3 minutos	Alto
Pasas	4 - 5 minutos	Alto
Peras, frescas, en mitades	3 - 4 minutos	Bajo
Peras, secas	4 - 5 minutos	Alto

Frijoles (habichuelas) secos y otras legumbres

- **ATENCIÓN: Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con frijoles y legumbres, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a formar espuma mientras se cocinan.**
- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles (habichuelas) a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No agregue sal al agua, ya que esto endurecerá los frijoles (habichuelas) y evitará que absorban agua.
- No remoje las lentejas secas.
- Luego del remojo, saque los frijoles (habichuelas) y ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los frijoles (habichuelas) y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica a las lentejas secas.)
- Ponga los frijoles (habichuelas) o legumbres en la olla a presión. Agregue tres tazas de agua por cada taza de frijoles (habichuelas) o legumbres. No les agregue sal, los frijoles (habichuelas) o legumbres deben ser sazonados después de su cocción.
- Agregue una cucharada de aceite vegetal por cada taza de agua para eliminar la espuma que producen.
- Para lograr más sabor, cocine los frijoles (habichuelas) y las lentejas con unas hojas de laurel y una cebolla pequeña, pelada y con dos clavos de especia enteros incrustados en el interior.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los frijoles (habichuelas) u otras legumbres. Si luego del período de cocción reco-

ESPAÑOL

ESPAÑOL

mendado las legumbres todavía están duras, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.

- Una taza de frijoles (habichuelas) u otras legumbres aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidas.
- Cuando prepare sopa de lentejas, siga los tiempos de cocción proporcionados para una olla convencional.

FRIJOLES Y OTRAS LEGUMBRES	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Arándanos	8-10 minutos	Alto
Azuki	4 - 5 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos	5 - 7 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) escarlata, rojos	10 - 12 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) negros	8 - 10 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) pintos	4 - 6 minutos	Alto
Gandules	7 - 9 minutos	Alto
Garbanzos	10 - 12 minutos	Alto
Lentejas, rojas	7 - 9 minutos	Alto
Lentejas, sopa	8 - 10 minutos	Alto
Lentejas, verdes	8 - 10 minutos	Alto

Granos

- **ATENCIÓN: Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con arroz u otros granos, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a formar espuma mientras se cocinan.**
- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los granos, a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No les agregue sal, ya que esto endurecerá los granos y evitará que absorban agua.
- No remoje el arroz.
- Luego del remojo, saque los granos u ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los granos y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica al arroz.)
- Cocine cada taza de granos en la cantidad de agua indicada.
- Si lo desea, agregue sal a gusto.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los granos. Si luego del período de cocción recomendado los granos todavía están duros, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de granos aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidos.

GRANOS (1 taza)	CANTIDAD DE AGUA APROXIMADO	TIEMPO DE COCCION	NIVEL DE PRESION
Arroz, basmati	1 1/2 tazas	5 - 7 minutos	Alto
Arroz, grano largo	1 1/2 tazas	5 - 7 minutos	Alto
Arroz, intergral	1 1/2 tazas	15 - 20 minutos	Alto
Arroz, silvestre	3 tazas	22 - 25 minutos	Alto

Carne de res y de ave

- Saque toda la grasa visible de la carne de res o de ave. Si prepara un trozo completo de carne, como un asado, córtelo de manera que quepa en la olla sin tocar los costados. La carne cortada en pedazos pequeños se cocina más rápido.
- Para obtener mejores resultados, dore la carne de res o de ave en 2 a 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, en la olla a presión, sin poner la tapa y antes de agregar los otros ingredientes. No sobrecargue la olla (nunca más de la linea indicadora "Max Fill") dore la carne en grupos si es necesario. Deje escurrir el exceso de grasa y comience según lo indica la receta.
- Siempre cocine la carne de res o de ave con al menos 1/2 taza de líquido. Si el tiempo de cocción excede los 15 minutos, use 2 tazas de líquido. Las carnes con conservantes o saladas deben quedar cubiertas por el agua.
- Nunca llene la olla a presión más que la linea indicadora "Max Fill".

- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Los tiempos exactos de cocción, varían de acuerdo con la calidad y con la cantidad de carne de res o de ave que se cocina. A menos que la receta indique algo diferente, los tiempos de cocción proporcionados son para 3 libras de carne de res o de ave. Asimismo, mientras más grueso sea el corte de carne, más largo será el tiempo de cocción.
- Después del tiempo de cocción, utilice el método de natural para liberar la presión.
- Cuando cocine carne de res o de ave con vegetales, comience por cocinar la carne en caldo u otro líquido. Reste del tiempo de cocción recomendado para la carne de res o de ave, el tiempo de cocción del vegetal que demora más en cocinarse. Cocine la carne a presión durante ese tiempo. Elimine la presión de la olla usando el método automático. Abra la olla y agregue los vegetales. Verifique los aliños. Deje que la olla genere otra vez presión y continúe cocinando a presión por el tiempo de cocción recomendado para los vegetales. Elimine la presión de la olla usando el método de enfriado rápido. Si desea agregar vegetales de cocimiento rápido, como arvejas u hongos, no los cocine a presión con los otros vegetales. Agréguelos a la olla antes de servir y hiérvalos sin cubrir la olla con la tapa hasta que estén listos. Por ejemplo, si va a cocinar la falda de la ternera (tiempo de cocinado 35min.) con patata (tiempo de cocinado 6 min.) y añadir zanahorias (tiempo de cocinado 1min.), cocine la carne por separado 29 minutos, entonces elimine la presión, y añada las patatas, vuelva a cerrar la tapa de la olla para obtener presión y cocínelo todo durante 6 minutos. Finalmente, vuelva a soltar la presión, abra la olla y añada las zanahorias. Déjelas cocer a fuego lento sin presión durante un par de minutos, hasta que estén cocinadas.

CARNE DE RES Y DE AVE	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Carne de res/ternara, asado o (brisket)	35 - 40 minutos	Alto
Carne de res/ternera, (shanks) de 1 pulgada y media de ancho	25 - 30 minutos	Alto
Carne de res/ternera, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos	Alto
Carne de res, carne mechada, 2 libras	10 - 15 minutos	Bajo
Carne de res, albóndigas, 1-2 libras	5 - 10 minutos	Bajo
Carne de res, cecina	50 - 60 minutos	Alto
Cerdo, asado	40 - 45 minutos	Alto
Cerdo, costillas, 2 libras	15 minutos	Alto
Cerdo, pierna ahumada, 2 libras	20 - 25 minutos	Alto
Cerdo, jamón, trozos	20 - 25 minutos	Alto
Cordero, pierna	35 - 40 minutos	Alto
Cordero, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos	Alto
Pollo, entero, 2-3 libras	12 - 15 minutos	Alto
Pollo, en presas, 2-3 libras	8 - 10 minutos	Alto
Sopa o caldo concentrado de carne de res o de ave	10 - 15 minutos	Alto

Mariscos y pescados

- Limpie y destripe el pescado. Saque toda espina visible.
- Refriegue y enjuague las conchas en agua fría. Ponga las almejas y los mejillones a remojar en una fuente de agua fría con el jugo de un limón, durante una hora, para sacarles la arena.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a los mariscos que se cocinen.
- Cocine los mariscos en la cesta para cocinar sobre el soporte, con al menos 3/4 de taza de líquido. Aplique una delgada capa de aceite vegetal a la cesta para cocinar cuando cocine pescado, para que no se pegue.
- Si lo desea, agregue aliños o saborizantes al líquido de cocción.
- Nunca llene la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.

- Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción.

MARISCOS Y PESCADOS	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Almejas	2 - 3 minutos	Bajo
Camarones	1 - 2 minutos	Bajo
Cangrejos	2 - 3 minutos	Bajo
Langosta, 1 libra y media -2 libras	2 - 3 minutos	Bajo
Mejillones	2 - 3 minutos	Bajo
Pescado, entero, destripado	5 - 6 minutos	Bajo
Pescado, filete de 1 pulgada y media a 2 pulgadas de grosor	2 - 3 minutos	Bajo
Pescado, sopa o caldo concentrado	5 - 6 minutos	Alto

ESPAÑOL

Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla a presión

Es muy fácil adaptar su receta favorita para ser usada con la olla a presión. Por lo general, las sopas, los guisos, las carnes de res y de ave doradas o asadas a fuego lento, y las recetas de cocimiento lento, tales como salsa de tomates y conservas de frutas, logran los mejores resultados.

Carnes de res y de ave: Cuando prepare carnes de res o de ave, dórelas bien en la olla a presión, con al menos 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva. Deje escurrir el exceso de grasa y sofría cebolla, ajo o algún otro vegetal, según lo requiera la receta. Agregue el resto de los ingredientes y al menos 1/2 taza del líquido con que va a cocinar, tal como caldo, puré de tomates diluido o vino.

Sopas: Las sopas se preparan rápida y fácilmente. Agregue a la olla a presión, carne de res o de ave, o mariscos, junto con vegetales, hierbas o especias que desee. Agregue los ingredientes líquidos, pero asegúrese de no llenar la olla más de la mitad de su capacidad.

Salsa de tomates y frutas en conserva: Cuando prepare salsa de tomates, sofría cebolla y/o ajo picados. Agregue la carne dorada de res o de ave, tal como se indica en la receta. Agregue los tomates pasados por cedazo o hechos puré, y llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión por 20 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente.

Para hacer frutas en conserva, póngalas en la olla a presión con la cantidad de azúcar que desee. Déjelas reposar por una hora para que la fruta elimine su jugo natural. Póngalas a hervir con la olla descubierta. Revuélvalas bien y agregue el resto de los ingredientes que indica la receta. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión por 8 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión se disipe naturalmente con el método de eliminado de la presión natural.

Problemas y soluciones

Para asegurar los mejores resultados cuando utilice su olla a presión CAYENNE, asegúrese de leer todas las instrucciones y los consejos de seguridad incluidos en este manual de instrucciones y en el resto de material impreso proveídos por el fabricante. Los siguientes son consejos y soluciones son algunos problemas comunes que puede tener cuando utiliza una olla a presión CAYENNE.

PROBLEMA	La tapa se ha atascado mientras intentaba cerrarla y ahora ni se abre ni se cierra.
MOTIVO	No se han seguido debidamente las instrucciones da cierre de la tapa de este manual.
SOLUCIÓN	Si intentando deslizar la tapa para cerrarla encuentra resistencia, no la fuerce. Deténgase, deslícela hacia atrás. Levante la tapa y vuelva a intentarlo, alineando las marcas como se describe en la sección Cerrar la tapa y Cocinar de este manual. Si se atasca cuando la esté cerrando y no consigue abrirla de nuevo, llame al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806 o mande un e-mail a: info@fagoramerica.com.
PROBLEMA	Gotea agua por el mango de la base cuando la olla está generando la presión.
MOTIVO	Mientras la olla a presión está generando presión, puede que un poco de agua gotee del mango de la olla. El agua proviene del vapor condensado que hay dentro de la tapa. Dejará de gotear cuando la olla alcance la presión suficiente. En el caso de que fuese un escape continuado o no acabase al llegar la olla al nivel de presión, puede se por cualquiera de estas razones: 1. Algún tornillo del mango esté suelto. 2. La junta no haya sida cubierta con aceite.
SOLUCIÓN	1. Asegúrese de que el mango esta firmemente atornillado a la base. Apriete los tornillos con un destornillador si fuera necesario, antes de cocinar, o después de haber expulsado la presión. 2. Asegúrese de lavar y secar la junta de silicona después de cada uso, y de darle una fina capa de aceite vegetal a menudo.
PROBLEMA	La olla no alcanza la presión de funcionamiento (el indicador de presión no se eleva tras más de cinco minutos a fuego fuerte).
MOTIVO	1. No hay suficiente cantidad de líquido en la olla. 2. El pulsador no está en posición de cerrado. 3. La válvula de funcionamiento está atascada o sucia. 4. La junta de silicona no está bien colocada, está sucia o desgastada. 5. La válvula de funcionamiento no está en la posición correcta.
SOLUCIÓN	1. Use siempre al menos media taza de líquido para cocinar, o dos tazas si va a cocinar durante más de 10 minutos. 2. Cierre la tapa de la olla y coloque el pulsador en posición de cerrado siguiendo las instrucciones que encontrará en este manual; compruebe que ha trabado el pulsador correctamente intentando abrir la tapa; si está bien cerrada, no podrá deslizar las asas para abrir la tapa. 3. La válvula de funcionamiento se puede llegar a obstruir parcialmente al cocinar alimentos que generen mucha espuma (por ejemplo frijoles). Extraiga y lave la válvula periódicamente tal y como se indica en este manual. 4. Asegúrese de que la junta de silicona está limpia y bien colocada antes de empezar a cocinar. Tras un uso prolongado la junta empezará a desgastarse y debe ser sustituida por una junta nueva. Debe reemplazar la junta por lo menos una vez al año si utilice su olla con cierta frecuencia. 5. Asegúrese de que la válvula de funcionamiento está apuntando hacia uno de los dos niveles de presión (“1” ó “2”). Si empieza a cocinar con la válvula apuntando hacia la posición de soltar presión (el dibujo de una nube de vapor), la olla no podrá acumular presión para cocinar.

ESPAÑOL

PROBLEMA	El indicador de presión se ha elevado, pero no hay salida de vapor por la válvula de funcionamiento.
MOTIVO	1. No hay suficiente líquido. 2. La válvula automática está sucia y/o obstruida. 3. El fuego no está lo suficientemente fuerte.
SOLUCIÓN	1. Siempre use la cantidad apropiada de líquido que se indica en la receta. Esta cantidad nunca debe ser inferior a media taza. 2. La válvula de funcionamiento se puede llegar a ensuciar y obstruir parcialmente al cocinar alimentos que generen mucha espuma (tales como frijoles o habichuelas secas). Extraiga y lave la válvula periódicamente tal y como se indica en este manual. 3. Aumente la potencia de su fuego o quemador a un medio-alto hasta que vea que de la válvula de funcionamiento sale un chorro constante de vapor.
PROBLEMA	La válvula automática deja salir un flujo constante y moderado de vapor y se acumulan pequeñas gotas de condensación de agua sobre la tapa.
MOTIVO	Cuando la olla se usa adecuadamente, la válvula automática despide un flujo constante y moderado de vapor, y se acumulan gotas de agua de condensación sobre la tapa.
SOLUCIÓN	Funcionamiento normal.
PROBLEMA	La válvula automática deja salir gran flujo de vapor de manera constante, con o sin acumulación de gotas de agua de condensación sobre la tapa.
MOTIVO	1. La fuente de calor es muy alta. 2. La válvula automática está sucia. 3. La válvula de seguridad no funciona correctamente.
SOLUCIÓN	1. Disminuya el nivel de la fuente de calor, de manera que la válvula automática despida un flujo de vapor constante y moderado. 2. Revise que la válvula automática no tenga partículas de alimento. De ser así, sáquelas con un escarbadientes o un palillo de metal. 3. Debe reemplazar la válvula de seguridad. Llame al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806 o mande un e-mail a: info@fagoramerica.com.
PROBLEMA	El vapor sale por los bordes de la tapa.
MOTIVO	1. La olla a presión está demasiado llena. 2. La olla a presión no está cerrada correctamente. 3. La junta de silicona está mal colocada, sucia o desgastada.
SOLUCIÓN	1. Nunca llene la olla a presión a más de la mitad o más de dos tercios de su capacidad, dependiendo del tipo de alimento que esté preparando. Para mayores detalles, refiérase a la sección de “cómo agregar alimentos y líquidos” de este manual. 2. Siguiendo la sección de “cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar” de este manual, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria para cocinar. 3. Asegúrese de siempre sacar y lavar la junta de silicona después de usar la olla a presión, tal como se explica en la sección de “limpieza y cuidados” de este manual. Asegúrese de secarla bien y de untarla con una fina capa de aceite vegetal antes de volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa y de guardar la olla. Verifique que la junta de goma está correctamente colocada antes de usar la olla a presión. Tras un uso continuo, la junta de goma comenzará a desgastarse y deberá ser reemplazada al menos una vez al año. Para más detalles refiérase a la sección de “limpieza y cuidados” de este manual.

PROBLEMA	Después de cocinar, no se puede abrir la olla a presión.
MOTIVO	1. Aún queda presión en el interior de la olla. 2. Si el indicador de presión ha descendido, pero aun así no puede abrir la tapa, puede ser que el cierre de la olla no se haya movido a la posición de no-bloqueado.
SOLUCIÓN	1. Utilice el método automático o el de enfriado con agua fría para eliminar la presión que aún queda en la olla. Trate de abrir la olla nuevamente cuando el indicador de presión haya descendido. 2. Mueva el cierre de la olla a la posición de no-bloqueo e intente abrirla de nuevo.
PROBLEMA	Los alimentos no quedan bien cocidos.
MOTIVO	1. El tiempo de cocción es demasiado corto. 2. Ha utilizado incorrectamente el método de enfriado con agua fría o el automático para sacar la presión de la olla.
SOLUCIÓN	1. Verifique siempre los tiempos de cocción aproximados que se proporcionan en la sección de “instrucciones básicas para cocinar” de este manual. Si los alimentos siguen quedando crudos o no bien cocidos, aumente el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos y cocine a presión o hierva con la olla descubierta hasta que logre la textura que desee. 2. Utilice el método de enfriado natural de manera que los alimentos tengan un mayor tiempo de cocción a medida que baja la presión.
PROBLEMA	Los alimentos quedan demasiado cocidos.
MOTIVO	1. El tiempo de cocción es demasiado largo. 2. Ha utilizado incorrectamente el método natural para eliminar la presión de la olla.
SOLUCIÓN	1. Verifique siempre los tiempos de cocción aproximados que se proporcionan en la sección de “instrucciones básicas para cocinar” de este manual. Si los alimentos quedan demasiado cocidos, disminuya el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos. 2. Utilice el método de enfriado con agua fría o el automático, de manera que la presión baje inmediatamente.

FRANÇAIS

AUTOCUISEUR CAYENNE FAGOR

NOTICE D’UTILISATION

SOMMAIRE

FRANÇAIS

Ceci est un produit certifié U.L. La majorité des fabricants d'appareils portables à usage ménager recommande le respect des mesures de sécurité suivantes:

PRINCIPALES MESURES DE SÉCURITÉ

Mesures de sécurité à respecter pour une utilisation sûre de l'auto-cuiseur:

1. Lire attentivement les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser manches et poignées.
3. Surveiller l'auto-cuiseur si des enfants se trouvent à proximité.
4. Ne pas placer l'auto-cuiseur dans un four chaud.
5. Déplacer avec beaucoup de précaution un auto-cuiseur contenant des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'auto-cuiseur à d'autres fins que celles prévues.
7. Cet appareil réalise une cuisson sous pression. Attention aux risques de brûlures par liquide bouillant. S'assurer qu'il est correctement fermé avant de le mettre en marche. Voir les instructions de fonctionnement.
8. Ne pas remplir l'auto-cuiseur au-delà des deux tiers de sa capacité. Pour cuire des aliments qui gonflent (riz, légumes secs), le remplir seulement à la moitié. Trop plein, la soupape de l'appareil peut se boucher et entraîner un excès de pression. Voir les instructions de cuisine.
9. Rappel: certains aliments tels que la compote de pommes, les myrtilles, la farine d'avoine, l'orge perlée et d'autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaroni, la rhubarbe ou les spaghetti sont source d'écume et de projections qui peuvent bloquer le dispositif de libération de pression (soupape vapeur). Ces aliments ne doivent pas être préparés dans un auto-cuiseur.
10. Vérifier toujours les dispositifs de libération de la pression avant de cuisiner.
11. Ne pas ouvrir l'auto-cuiseur tant qu'il est chaud et qu'il contient de la pression. Si les poignées sont difficiles à ouvrir, cela signifie qu'il est encore sous pression. Ne pas forcer l'ouverture. Ouvrir le régulateur de pression et placer l'auto-cuiseur sous un jet d'eau pour éliminer la pression interne. Toute pression contenue dans l'auto-cuiseur représente un danger. Voir les instructions de fonctionnement.
12. Ne pas utiliser cet appareil pour frire à pression avec de l'huile.
13. Dès que la pression de cuisson est atteinte, réduire le feu afin que le liquide, qui crée la vapeur, ne s'évapore pas.
14. CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

Recommandations du Fabricant

Pour apprécier pleinement votre nouvel autocuiseur Fagor, veuillez lire attentivement ces recommandations avant de commencer à l'utiliser et suivez-les :

1. Assurez-vous que les enfants n'aient pas accès à ou ne puissent pas atteindre l'autocuiseur pendant la cuisson.
2. N'utilisez jamais l'autocuiseur si le joint est usé ou déchiré. Examinez le joint avant chaque utilisation pour s'assurer de sa flexibilité et qu'il ne présente pas de fissures ou de déchirures. Si vous devez le remplacer, consultez la section «Soins et nettoyage» du présent manuel pour des instructions.
3. Afin de réduire les risques de brûlures ou de chutes, les manches du couvercle et du pot doivent être tournés vers l'intérieur vers l'arrière de la cuisinière, sans empiéter sur les unités adjacentes de la surface et sans dépasser le bord de la cuisinière.
4. Durant la cuisson avec l'autocuiseur Fagor, assurez- vous que les valves de sécurité sont dirigées vers l'arrière de la cuisinière et loin de vous. Cela réduira le risque de brûlures au cas où la valve de sécurité se déclenche pour libérer un excès de pression.
5. Il est très important que l'autocuiseur ne soit pas rempli à plus des deux tiers de sa capacité avec des aliments et du liquide. Si vous cuisez des grains ou des aliments qui gonflent à la cuisson, ne remplissez pas l'autocuiseur plus qu'à moitié. Si l'unité est trop pleine elle pourrait produire trop de vapeur avec les aliments et le liquide.
6. Avant de cuire assurez-vous que le joint est en bonne condition et en place, et que la soupape de fonctionnement ne contient pas de particules alimentaires qui pourraient la boucher. Consultez les instructions dans ce manuel pour plus de détails.
7. Assurez-vous que l'autocuiseur a été correctement fermé avant de lancer la cuisson. Les manches doivent s'aligner et le couvercle doit glisser facilement dans les deux sens. Si le couvercle n'est pas fermé et verrouillé fermement en place, la pression de l'autocuiseur ne montera pas.
8. Une fois la pression de l'autocuiseur retombée, ouvrez le couvercle vers l'arrière de votre cuisinière car il peut encore y avoir de la vapeur dans l'autocuiseur.
9. Prudence: n'utilisez pas l'autocuiseur sur un brûleur à gaz LP de plein air ou sur des cuisinières commerciales. Cet autocuiseur N'EST PRÉVU QUE pour un usage domestique.
10. Les autocuiseurs ne seront pas utilisées pour à des fins médicales, telles quE comme stérilisateurs, car les autocuiseurs ne sont pas conçus pour atteindre les températures nécessaires pour une stérilisation complète.
11. N'autorisez à personne non familier avec les instructions d'utiliser l'autocuiseur.

FRANÇAIS

Introduction

Merci d'avoir acheté l'autocuiseur Fagor. Nous vous remercions de la confiance dont vous avez fait preuve envers notre société en choisissant un de ses produits. Nous sommes sûrs qu'il vous fournira de longues années d'excellent service.

Entourés d'innombrables mythes, les récipients à pression sont probablement les moins compris de tous les ustensiles de cuisine. Cette circonstance est regrettable car les récipients à pression offrent de grands avantages par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles. Le premier et le plus important est que la plupart des aliments peuvent être cuits bien plus rapidement que d'habitude, le plus souvent en un tiers de temps. Et comme les aliments sont cuits si rapidement, ils perdent moins de couleur et de saveur et conservent plus de minéraux et de vitamines qu'avec la méthode traditionnelle de cuisson dans de grandes quantités d'eau et avec la casserole ouverte pendant une longue période.

Confectionnées en acier inoxydable de haute qualité et grosse épaisseur, les cocottes à pression Fagor sont conçues et fabriqués dans un souci constant de leur bon fonctionnement et de votre sécurité. Elles sont conformes à toutes les normes de sécurité internationales.

Avec les régulateurs de pression Fagor, faciles à utiliser, il est plus commode que jamais de déterminer la quantité correcte de pression et de la maintenir, car les soupapes à pression signalent le moment d'élever ou de réduire le degré de chaleur pour conserver le niveau de pression voulu.

Nous savons que dès que vous commencerez à utiliser votre autocuiseur Fagor vous comprendrez qu'il s'agit là de l'ustensile le plus important de votre cuisine.

Avant de commencer à cuisiner avec l'autocuiseur, nous vous recommandons de lire attentivement les instructions pour bien comprendre le mode d'emploi et le mode d'entretien de votre cocotte à pression Fagor et ainsi pouvoir en profiter pendant de longues d'années d'usage.

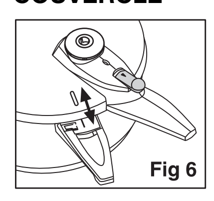
Pour en savoir plus sur nos produits ou demander des pièces de rechange, veuillez visiter notre site à l'adresse suivante : www.fagoramerica.com.

Autocuiseur Cayenne de FAGOR

Composants et caractéristiques

1. **Autocuiseur:** Corps et couvercle fabriqués en acier inoxydable de haute qualité et gros calibre; toute la cuisson se déroule dans l'autocuiseur.
2. **Couvercle:** Fabriqué en acier inoxydable de haute qualité et gros calibre. Ce couvercle doit être correctement fermé et la pression de fonctionnement correctement sélectionnée pour que le récipient atteigne la pression nécessaire. Pour placer facilement le couvercle, le placer sur le corps et faire pression sur le manche du couvercle pour l'emboîter sur le corps.

   NE JAMAIS FORCER LE COUVERCLE


Fig 6

3. **Manche de l'autocuiseur:** En plus de servir à transporter l'autocuiseur, ce manche s'emboîte dans le manche du couvercle lorsqu'on fait tourner le couvercle dans le sens contraire de celui des aiguilles d'une montre.(Fig. 6)
4. **Manche du couvercle:** Il sert à retirer le couvercle de l'autocuiseur et contient des composants essentiels au fonctionnement de celui-ci.
5. **Poignées latérales:** Les poignées latérales servent à transporter l'autocuiseur.
6. **Soupape de fonctionnement:** L'autocuiseur de Fagor permet de sélectionner entre deux niveaux de pression de cuisson, la position pour libérer la pression automatiquement et la position qui permet de retirer la soupape pour son nettoyage.
7. **Poussoir:** Il permet d'ouvrir l'autocuiseur, une fois qu'il ne reste plus de pression à l'intérieur.

Position du sélecteur	Pression Livres/pouces^2	Niveau de pression
(symbole vapeur)	0	Libérer la pression
1	8	Moyen
2	15	Supérieur

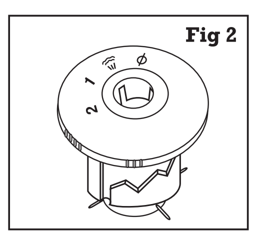
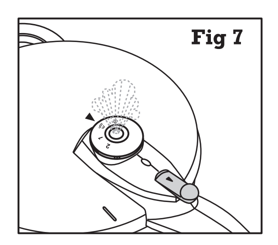


Fig 2


Fig 7

8. **Joint de fermeture:** Pour empêcher que l'air ne s'échappe, un joint caoutchouc est disposé sur le pourtour inférieur du couvercle. Ne jamais utiliser l'autocuiseur si le joint de fermeture ne se trouve pas correctement en place. Ne pas utiliser l'autocuiseur si le joint est usé ou cassé. Le joint peut être remplacé par la pièce référencée 009 de Fagor en appelant le numéro 1-800-2070806 ou en visitant notre site à l'adresse Internet: www.fagoramerica.com, info@fagoramerica.com.)

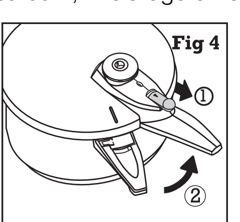
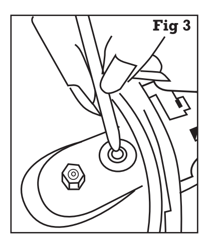


Fig 4

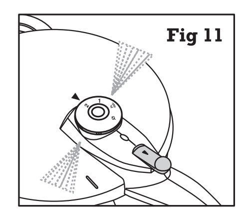
FRANÇAIS

9. **Soupape de sécurité:** Logée à l'intérieur de la poignée et accessible pour sa vérification et son montage de l'intérieur du récipient, elle intervient quand il se produit une génération excessive de pression en provocant une sortie constante de vapeur de l'intérieur du manche du récipient. De plus, elle empêche l'ouverture du récipient tant qu'il existe de la pression en son intérieur.


Fig 3

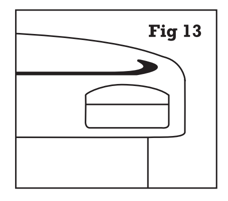
10. **Fond diffuseur thermique:** Dans la mesure où l'objectif des récipients à pression est une cuisson rapide, leur base comporte un fond diffuseur thermique composé de 3 couches de métal. L'aluminium, l'un des métaux qui conduit le mieux la chaleur, est pris en sandwich entre deux couches d'acier; ainsi le fond qui entre en contact avec le brûleur ne contient aucun élément magnétique. Cette caractéristique permet de cuisiner sur des plaques à induction.

11. **Indicateur de pression:** Il permet de visualiser l'existence de pression à l'intérieur du récipient. A mesure que l'autocuiseur s'échauffe et que de la pression se crée à l'intérieur, l'indicateur de pression s'élève peu à peu. En même temps, une sortie latérale de vapeur doit se produire par le manche du couvercle.


Fig 11

Si l'indicateur est soulevé, cela indique qu'il existe de la pression à l'intérieur du récipient et l'ouverture du récipient est impossible. Si l'indicateur disparaît dans son logement, cela veut dire qu'il n'existe plus de pression à l'intérieur du récipient.

12. **Panier pour la cuisson de la pâte ou la cuisine au vapeur :** quelques cocottes-minute ont un panier pour la cuisson de la pâte ou la cuisine au vapeur. Ce panier est utilisé pour la cuisson de pâte ou pour la cuisine au vapeur des nourritures sous minutage.


Fig 13

13. **Fenêtre de sécurité:** En cas de surpression, la vapeur se libère par la fenêtre de sécurité qui est localisée sur le latéral du couvercle.

    ATTENTION: Durant la cuisson, assurez - vous de ne pas avoir la fenêtre de sécurité vers vous.

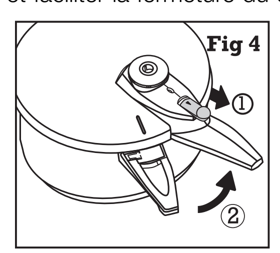
14. Ligne de remplissage Max: Cette ligne indique la quantité maximum de liquide et d'aliments qui ne devrait pas être dépassée dans l'autocuiseur. Lors du remplissage, veuillez ne pas remplir l'autocuiseur au-delà de la LIGNE DE REMPLISSAGE MAXIMUM soit pas plus des deux tiers pleins avec du liquide et des aliments, ou à moitié plein si vous cuisez des aliments qui gonflent pendant la cuisson (par exemple riz ou autres grains).

FRANÇAIS

La cuisine avec l'auto-cuiseur Cayenne Fagor

Préparation

1. Sélectionner avec la soupape de fonctionnement la position du niveau de pression. Appuyer sur le poussoir et déplacer vers le haut le manche du couvercle (Fig. 4) en tenant le manche du corps avec la main gauche.
2. Avant d'utiliser le récipient pour la première fois, bien nettoyer toutes les pièces avec de l'eau chaude, rincer et sécher. Ne jamais mettre aucun élément ou pièce du récipient dans un lave-vaisselle.
3. Retirer le joint étanche chaque fois que le couvercle est lavé. Le laver avec de l'eau tiède et du détergent, bien rincer et sécher avec un chiffon. Appliquer ensuite une couche d'huile végétale. Répéter cette opération à chaque lavage de l'autocuiseur pour prolonger la durée de vie utile du joint et faciliter la fermeture du couvercle.

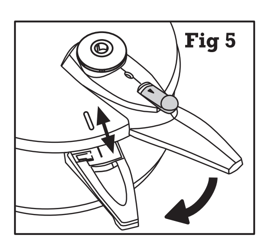


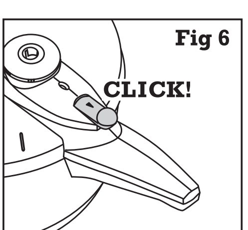
Comment ajouter aliments et liquides

1. Pour cuisiner, il est indispensable d'introduire dans le récipient au minimum une tasse de liquide pour permettre la vaporisation. Ne jamais remplir le récipient au-delà des 2/3 de sa capacité (eau et ingrédients compris) car de l'espace doit rester libre à l'intérieur pour que se crée de la pression. **ATTENTION:** Il existe un risque de brûlures par excès de vapeur dans le cas ou vous remplissez excessivement d`eau. Suivez les instructions avec attention.
2. Remplir le récipient uniquement jusqu'à la moitié de sa capacité lorsque il s'agit de cuisiner des aliments qui augmentent de volume et/ou qui produisent de l'écume en cours de cuisson, comme les pois secs et autres légumes secs ou grains. Dans le cas de soupes ou de bouillons concentrés, ne remplir qu'à la moitié de la capacité.
3. Pour cuisiner des SAUCES, surveiller que celles-ci ne soient pas trop épaisses et agiter le récipient avant de l'ouvrir, EN VÉRIFIANT TOUJOURS AVANT QU'IL N'EXISTE PLUS DE PRESSION À L'INTÉRIEUR DU RÉCIPIENT, pour faire disparaître les éventuels foyers de chaleur ou dépressions qui pourraient se créer à l'intérieur. CETTE MESURE EST INDISPENSABLE DANS LA CUISSON DE SOUPES OU DE LEGUMES SECS, TELS QUE CRÈME DE LENTILLES, POIS CHICHES, etc… Comme mesure de sécurité, il convient de respecter les capacités indiquées plus haut pour éviter une évaporation totale du liquide.

Contrôle du temps de cuisson

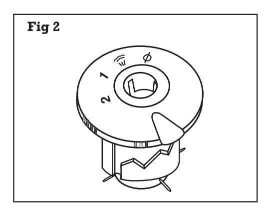
1. Pour fermer l'autocuiseur, aligner le repère du couvercle avec celui du manche. Appuyer sur le couvercle et le faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les deux manches coïncident et s'emboîtent.

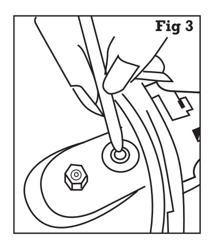




FRANÇAIS

2. Avant de fermer le récipient, vérifier toujours que la soupape de fonctionnement (Figure 2) et la soupape de sécurité (Figure 3) soient propres.





Sélectionner la position de la jauge de pression.

Position du sélecteur	Pression Livres/pouces^2	Niveau de pression
	0	Libérer la pression
1	8	Moyen
2	15	Supérieur

3. Placer le récipient au centre du brûleur. L'autocuiseur de Fagor peut être utilisé sur tous les types de brûleurs dont: à gaz, plaques électriques, céramiques et induction. Au moment de cuisiner sur un brûleur à gaz, commencer avec une puissance de chaleur forte ; sur un autre type de brûleur, commencer avec une puissance de chaleur moyenne.. Pour que les flancs du récipient ne changent pas de couleur, régler toujours le brûleur de façon à ce que avec le gaz les flammes ne remontent pas sur les côtés du récipient. Avec une plaque électrique, choisir un brûleur de diamètre inférieur ou égal à celui de la base du récipient.
4. Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet de vapeur continu, baisser la source de chaleur à une puissance suffisante pour maintenir la pression sans faire sortir trop de vapeur. Ainsi, la cuisson s'effectuera parfaitement sans gaspiller l'énergie et en respectant les apports vitaminiques. C'EST À CE MOMENT QUE COMMENCE LE TEMPS DE CUISSON. Nous recommandons l'utilisation d'un chronomètre de cuisine pour contrôler le temps exact de cuisson.
5. Si, au cours de la période de cuisson, la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet trop important de vapeur, la source de chaleur doit être abaissée pour régler et maintenir le degré de pression approprié.
6. Si la pression diminue et que la soupape de fonctionnement laisse échapper très peu ou pas du tout de vapeur, la source de chaleur doit être augmentée jusqu'à ce que le jet de vapeur sorte de façon modérée et constante.
7. NE JAMAIS SECOUER L'AUTOCUISEUR PENDANT LA PÉRIODE DE CUISSON. Ceci entraînera une sortie de vapeur par la soupape de fonctionnement et donc une diminution de la pression.

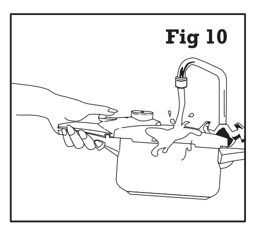
Comment éliminer la pression en fin de cuisson

Vérifier toujours avec la recette de l'aliment en cours de préparation si l'autocuiseur doit être refroidi naturellement ou si la méthode de refroidissement rapide peut être utilisée. Il existe 3 méthodes pour libérer la pression:

1. Dans le cas du refroidissement naturel, retirer l'autocuiseur du brûleur et laisser la pression descendre naturellement. Cette méthode peut prendre de 10 à 15 minutes, selon la quantité de liquide et d'aliment introduite dans le récipient. Le système du refroidissement naturel s'utilise pour cuire

des aliments comme les viandes ou les haricots secs, auxquels un temps supplémentaire de cuisson est profitable, même si le degré de pression s'abaisse peu à peu. Ouvrir l'autocuiseur dès qu'il n'existe plus de pression (l'indicateur de pression disparaît dans son logement) et que la soupape de fonctionnement n'émet plus de vapeur. Appuyer sur le poussoir et tirer vers le haut le manche du couvercle pour que le récipient s'ouvre.

2. La méthode du refroidissement rapide s'utilise pour abaisser la pression du récipient le plus rapidement possible, comme le demande la cuisson de la plupart des légumes et des fruits de mer. Pour cela, on retirera l'autocuiseur du brûleur pour le mettre dans l'évier et on laissera courir l'eau du robinet sur le couvercle (Fig. 10).

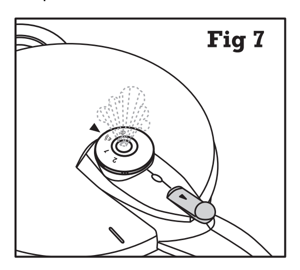


Au moment de placer le récipient dans l'évier, l'incliner de façon à ce que l'eau s'écoule vers le bas, loin du manche du couvercle.

Dès qu'il n'existe plus de pression (l'indicateur de pression disparaît dans son logement) et que la soupape de fonctionnement n'émet plus de vapeur, le récipient peut être ouvert en appuyant sur le poussoir.

NE JAMAIS PLONGER L'AUTOCUISEUR DANS L'EAU.

3. Si vous utilisez la méthode de libération de la pression avec la soupape de fonctionnement, placez la soupape sur la position de décompression (Fig. 7) et laissez sortir la vapeur. Une fois qu'il n'existe plus de pression à l'intérieur du récipient et que la soupape n'émet plus de vapeur, passer au point 4.



4. Dès que toute la pression a disparu (l'indicateur de pression rentre dans son logement), appuyer sur le poussoir et déplacer vers le haut le manche du couvercle) en tenant le manche du corps avec la main gauche. Ne jamais ouvrir le récipient en direction du visage, même si toute la pression a disparu, car il peut encore contenir de la vapeur chaude.

Nettoyage et entretien

1. L'autocuiseur Cayenne de Fagor est fabriqué en acier inoxydable de haute qualité et gros calibre.
2. Après chaque utilisation, l'autocuiseur doit être lavé avec de l'eau tiède et un détergent doux pour vaisselle. Laver l'autocuiseur à la main uniquement, Ne pas utiliser d'éponges métalliques ni de grattoirs pour ne pas endommager la finition extérieure. Le couvercle doit être lavé uniquement à l'eau et séché immédiatement après.
3. Pour éliminer des taches rebelles ou la décoloration de l'intérieur, verser le jus d'un demi citron dilué dans 1 ou 2 tasses d'eau dans le récipient, faire chauffer avec le couvercle en place pendant 15 minutes, retirer l'autocuiseur du brûleur et laisser descendre la pression naturellement. Laver comme d'habitude.
4. Toujours sécher le récipient propre avec un chiffon sec, propre et doux après l'avoir lavé pour préserver sa finition miroir.

FRANÇAIS

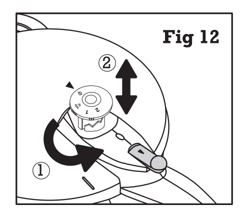
5. Pour augmenter la durée de vie utile du joint caoutchouc, le retirer après chaque utilisation et le laver à l'eau tiède avec un détergent doux pour vaisselle. Le rincer et le sécher complètement et lui appliquer une couche d'huile végétale avant de le remettre en place.
6. Ne pas garder le récipient avec le couvercle en place. Déposer simplement le couvercle renversé sur l'autocuiseur.

Maintenance pour assurer une utilisation sûre

1. Avant d'utiliser votre autocuiseur Cayenne, vérifiez toujours que les orifices de sortie du jet de vapeur sont propres et que le conduit n'est pas obstrué.

   Un nettoyage correct de la soupape de fonctionnement est important. On procèdera de la façon suivante:

   - Déplacer la soupape de fonctionnement jusqu'à la position figure 12.

   - Lever la soupape de fonctionnement (Fig. 12).
   - Retirer la soupape et nettoyer l'orifice avec de l'eau à pression.

2. Pour plus de sécurité et de meilleures performances, il convient de remplacer le joint caoutchouc tous les 12 mois au moins. Le numéro de pièce correspondant au joint caoutchouc est Fagor 009.
3. Avant d'utiliser l'autocuiseur Cayenne de Fagor, vérifier toujours que les manches (manche du récipient, poignée latérale et manche du couvercle) soient bien vissés à leur place. Sinon, resserrer les vis à l'aide d'un tournevis.
4. Pièces de rechange : Utiliser uniquement des pièces de rechange originales, distribuées par Fagor América, Inc. L'utilisation de pièces non autorisées ou de pièces rapportées peut entraîner un mauvais fonctionnement de l'unité et annule toutes les garanties fournies par le fabricant.

Premiers conseils de cuisine

Instructions de base pour cuisiner les aliments les plus habituellement préparés en autocuiseur.

Légumes frais et congelés

- Laver minutieusement les légumes.
- Peler les tubercules comme les betteraves, les carottes, les pommes de terre et les navets.
- Les courges entières doivent être piquées avec une fourchette plusieurs fois avant de les faire cuire.
- Si le temps de cuisson est supérieur à 10 minutes, mettre 2 tasses d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa contenance.
- Lorsqu'on prépare des légumes congelés, il faut rallonger le temps total de cuisson de 1 à 2 minutes.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin du temps de cuisson.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Bette coupée	2 minutes	Haut
Artichaut, grand, effeuillé	9-11 minutes	Haut
Artichaut, moyen, effeuillé	6-8 minutes	Haut
Petits pois en cosses	1 minute	Haut
Brocolis, pousses	2 minutes	Haut
Brocolis, tiges	3 minutes	Haut
Courgette Acorn, 1/2	7 minutes	Haut
Courgette Butternut, morceaux 2 cm	4 minutes	Haut
Courgette Pattypan entière 1 kg	11 minutes	Haut
Courgette Summer rondelles 2 cm	2 minutes	Haut
Courge, morceaux 5 cm	3-4 minutes	Haut
Oignon entier 3 cm de diamètre	2 minutes	Haut

FRANÇAIS

Chou, coupé	1-2 minutes	Haut
Chou vert frisé coupé	5 minutes	Haut
Chou-fleur	2-3 minutes	Haut
Scarole coupée	1-2 minutes	Haut
Asperge entière fine	1-11/2 minutes	Haut
Asperge entière grosse	1-2 minutes	Haut
Epinards congelés	4 minutes	Haut
Epinards frais coupés	2 minutes	Haut
Haricots blancs en cosse	2 minutes	Haut
Fèves en cosse	4 minutes	Haut
Flageolets	2-3 minutes	Haut
Maïs en épi	3 minutes	Haut
Navet de Suède morceaux 2 cm	7 minutes	Haut
Navet petit, en quarts	3 minutes	Haut
Navet en morceaux de 3 cm	3 minutes	Haut
Petits haricots verts	2-3 minutes	Haut
Patate douce morceaux 3 cm	5 minutes	Haut
Pommes de terre nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Pommes de terre rouges nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre rouges morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Betterave en rondelles 1/2 cm	4 minutes	Haut
Betterave grande entière	20 minutes	Haut
Betterave petite entière	12 minutes	Haut
Choux de Bruxelles entiers	4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert en quarts	3-4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert, rondelles de 1/2 cm	1 minute	Haut
Tomates en quarts	2 minutes	Haut
Carottes rondelles 1/2 cm	1 minute	Haut
Carottes en morceaux de 2 cm	4 minutes	Haut

Fruits frais et secs

Fruits frais:

- Laver et dénoyauter ou retirer le cœur des fruits. Les peler si nécessaire et les couper en rondelles.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Ajouter aux fruits du sucre et/ou les condiments voulus avant ou après la cuisson.
- Lorsqu'on fait cuire des fruits entiers ou par moitiés, il faut utiliser la méthode de refroidissement rapide. Si l'on fait cuire des fruits coupés en rondelles ou en morceaux, pour faire des compotes ou pour les mettre en conserve, utiliser la méthode de refroidissement naturel.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la maturité des fruits.

Fruits secs:

- Placer les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruit pour chaque tasse de fruits secs.
- Si on le souhaite, on peut ajouter des condiments. Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la cuisson. Si à la fin du temps de cuisson, les fruits sont encore fermes, faire bouillir à feux doux sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle, jusqu'au point souhaité. Ajouter de l'eau si nécessaire.

FRUITS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Prunes	4-5 minutes	Haut
Abricots frais entiers ou 1/2	2-3 minutes	Haut
Abricots séchés	4 minutes	Haut
Pêches fraîches moitiés	3 minute	Haut
Pêches séchées	4-5 minutes	Haut
Pommes fraîches en rondelles ou morceaux	2-3 minutes	Haut
Pommes séchées	3 minutes	Haut
Raisins secs	4-5 minutes	Haut
Poires fraîches en moitiés	3-4 minutes	Haut
Poires séchées	4-5 minutes	Haut

Haricots secs et autres légumes secs

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les haricots à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper les lentilles.
- Après les avoir fait tremper, sortir les haricots et peaux flottant.
- Egoutter les haricots et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également aux lentilles).
- Mettre les haricots ou les légumes secs dans l'autocuiseur. Ajouter trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots. Ne pas ajouter de sel aux haricots. Ils doivent être assaisonnés après la cuisson.

- Ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer l'écume.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Pour améliorer le goût, faire cuire les haricots et les lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon où on aura piqué deux clous de girofle.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des haricots ou autres légumes secs. Si après la période de cuisson recommandée, les légumes sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de haricots ou autres légumes secs double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles, suivre les temps données pour un récipient conventionnel.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Arelles	8-10 minutes	Haut
Azuki	4-5 minute	Haut
Haricots blancs	5-7 minutes	Haut
Haricots rouges	10-12 minutes	Haut
Haricots noirs	8-10 minutes	Haut
Haricots blancs et noirs	4-6 minutes	Haut
"Gandules"	7-9 minutes	Haut
Pois chiches	10-12 minutes	Haut
Lentilles rouges	7-9 minutes	Haut
Lentilles, soupe	8-10 minutes	Haut
Lentilles, vertes	8-10 minutes	Haut

Grains

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les grains à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
- Après les avoir fait tremper, sortir les grains et peaux flottant.
- Egoutter les grains et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également au riz).
- Faire cuire chaque tasse de grains avec la quantité d'eau indiquée.
- Saler.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des grains. Si après la période de cuisson recommandée, les grains sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de grains double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles ou aux petits pois cassés, suivre les temps données pour un récipient conventionnel.

GRAINS (1 tasse)	QUANTITE D'EAU APPROXIMATIVE	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
Riz bastami	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz grain long	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz complet	1 1/2 tasses	15-20 minutes	Haut
Riz sauvage	3 tasses	22-25 minutes	Haut

Viandes et volailles

- Retirer toute la graisse visible de la viande ou des volailles. Si on prépare un morceau entier de viande, le couper de manière qu'il entre dans l'autocuiseur sans toucher les parois. La viande coupée en petits morceaux cuit plus vite.

FRANÇAIS

- Pour obtenir de meilleurs résultats, dorer la viande ou la volaille dans 2 à 3 cuillerées d'huile végétale ou d'olive, dans l'autocuiseur, sans mettre le couvercle et avant d'ajouter es autres ingrédients. Ne pas surcharger l'autocuiseur, dorer la viande par groupes si nécessaire. Laisser égoutter l'excès de graisse et commencer la recette.
- Toujours préparer la viande ou la volaille avec au moins 1/2 tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, mettre 2 tasses de liquide. Les viandes avec des conservants ou des salades doivent être recouvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon concentré ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau à la moitié de sa contenance.
- Les temps exacts de cuisson varient en fonction de la qualité et de la quantité de viande ou de volaille à cuisiner. A moins que la recette indique autre chose, les temps de cuisson donnés le sont pour 1,5 kg de viande ou de volaille. De même, plus le morceau de viande est gros, plus le temps de cuisson est long.
- Après la cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Lorsqu'on prépare de la viande ou de la volaille avec des légumes, il faut commencer par préparer la viande dans du bouillon ou autre liquide. Déduire du temps de cuisson recommandé pour la viande ou la volaille le temps de cuisson des légumes qui mettent le plus longtemps à cuire. Cuisiner la viande sous pression pendant ce temps. Eliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Ouvrir l'autocuiseur et ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson sous pression pendant le temps recommandé pour les légumes. Eliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Vérifier l'assaisonnement. Si on souhaite ajouter des légumes à cuisson rapide comme les petits pois ou des ceps, ne pas les cuire sous pression avec les autres légumes. Les ajouter dans l'autocuiseur avant de servir et faire bouillir sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

VIANDES ET VOLAILLES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Boeuf/veau, rôti	35-40 minutes	Haut
Boeuf/veau 3 cm de large	25-30 minutes	Haut
Boeuf/veau, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Boeuf, viande lardée 900 g	10-15 minutes	Moyen
Boeuf, boulettes 450 à 900 g	5-10 minutes	Moyen
Boeuf, viande séchée	50-60 minutes	Haut
Porc, rôti	40-45 minutes	Haut
Porc, côtes 900 g	15 minutes	Haut
Porc, jambon fumé	20-25 minutes	Haut
Porc, jambon, morceaux	20-25 minutes	Haut
Mouton, gigot	35-40 minutes	Haut
Mouton, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Poulet entier, 900 à 1300 g	12-15 minutes	Haut
Poulet en morceaux 900 à º 1300 g	8-10 minutes	Haut
Potage ou bouillon concentré de viande de boeuf ou de volaille	10-15 minutes	Haut

Poissons et fruits de mer

- Nettoyer et vider le poisson. Retirer toute arête visible.
- Laver et rincer les coquillages à l'eau froide. Mettre les clovisses et les moules à tremper à l'eau froide avec le jus d'un citron pendant une heure, pour en faire sortir le sable.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction des fruits de mer qu'on prépare.
- Préparer les fruits de mer dans le panier sur le support, avec au moins æ de tasse de liquide. Mettre une mince

couche d'huile végétale sur le panier pour faire cuire le poisson.

- Si on le souhaite, on peut ajouter un assaisonnement au liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau jusqu'à la moitié de sa contenance.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la période de cuisson.

FRUITS DE MER ET POISSONS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Clovisses	2-3 minutes	Moyen
Crevettes	1-2 minutes	Moyen
Crabe	2-3 minutes	Moyen
Langouste 700 à 900 g.	2-3 minutes	Moyen
Moules	2-3 minutes	Moyen
Poisson entier vidé	5-6 minutes	Moyen
Poisson filets de 3 à 5 cm d'épaisseur	2-3 minutes	Moyen
Poisson, soupe ou bouillon concentré	5-6 minutes	Haut

Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur Cayenne de Fagor

Il est très facile d'adapter une recette à la cuisson avec l'autocuiseur Cayenne de Fagor. En général, les soupes, ragoûts, viandes de boeuf et volailles dorées ou rôties à feu doux, ainsi que les recettes à cuisson lente comme les sauces tomate et les conserves de fruits, obtiennent les meilleurs résultats. Lorsqu'on adapte une recette, toujours se référer aux "Instructions de base pour cuisiner", page 33, afin de déterminer le niveau de pression et le temps de cuisson requis.

Viandes et volailles: Lorsqu'on prépare des viandes ou des volailles, il faut bien les dorer dans l'autocuiseur, avec au moins 2 cuillerées d'huile végétale ou d'olive. Il faut égoutter l'excès de graisse et faire revenir de l'oignon, de l'ail ou autre, en fonction de la recette. Ajouter le reste des ingrédients et au moins 1/2 tasse du liquide avec lequel on va cuisiner, comme un bouillon, de la purée de tomates diluée ou du vin.

Soupes: Les soupes se préparent facilement et rapidement. Ajouter dans l'autocuiseur, de la viande, de la volaille ou des fruits de mer aux légumes, herbes ou épices voulus. Ajouter les ingrédients liquides mais s'assurer de ne pas remplir l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité. Voir les "Instructions de base pour cuisiner", page 33, pour vérifier les temps de cuisson et les instructions.

Sauce tomate et fruits en conserve:

Etant donné que les aliments comme la sauce tomate et les fruits en conserve se préparent traditionnellement à feu très doux, il faut les préparer en utilisant un niveau moyen de pression.

Lorsqu'on prépare une sauce tomate, faire revenir de l'oignon et/ou de l'ail hachés. Ajouter la viande ou la volaille dorées, comme indiqué à la recette. Ajouter les tomates en purée ou écrasées et passées à la passoire. Ne remplir l'autocuiseur que jusqu'à la moitié de sa capacité. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire sous pression pendant 20 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser la pression diminuer naturellement.

Pour faire des fruits en conserve, préparer les fruits comme indiqué aux "Instructions de base pour cuisiner", au paragraphe fruits, page 34. Les mettre dans l'autocuiseur avec la quantité de sucre souhaitée. Laisser reposer une heure pour que les fruits éliminent leur jus naturel. Les mettre à bouillir dans l'autocuiseur sans couvercle. Bien mélanger et ajouter le reste des ingrédients indiqués par la recette. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire à pression pendant 8 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser que la pression baisse naturellement.

Problèmes et solutions

PROBLEME	Il n'y a pas de sortie de vapeur par la soupape de fonctionnement.
RAISON	1. Le poussoir n'est pas en position fermée. 2. Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur. 3. Le joint de fermeture est sale ou détérioré. 4. La source de chaleur n'est pas suffisante. 5. Les conduit est bouché.
SOLUTION	1. Placer le poussoir en position de fermeture. 2. Vérifier et introduire la quantité conseillée. 3. Nettoyer ou remplacer. 4. Augmenter la puissance de la source de chaleur. 5. Vérifier si le conduit est propre.
PROBLEME	La pression ne monte pas.
RAISON	1. Il n'y a pas assez de liquide. 2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé. 3. La soupape automatique est sale et/ou bouchée. 4. Le joint en caoutchouc est: a) Mal mis en place. b) Sale. c) Usé.
SOLUTION	1. Utiliser toujours la quantité appropriée de liquide indiquée dans la recette. Cette quantité ne doit jamais être inférieure à 1/2 tasse. Mais ne jamais remplir l'autocuiseur avec du liquide à plus des 2/3 de sa capacité. 2. En suivant les instructions du point 1, page 31 de cette notice, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire. 3. Il est possible que la soupape automatique se salisse lorsqu'on cuisine des aliments tendant à former de l'écume, comme les haricots secs. Nettoyer souvent la soupape automatique, comme indiqué au point 1 de la page 32. 4. a) Il faut toujours retirer et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiqué au point 5, page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de le remettre en place à l'intérieur du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur. b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place, chaque fois, avant d'utiliser l'autocuiseur. c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquemment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).

PROBLEME	1. La soupape automatique laisse sortir un jet constant et modéré de vapeur et de petites gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle. 2. La soupape automatique laisser échapper un grand jet de vapeur constant, avec ou sans accumulation de gouttes d'eau condensée sur le couvercle.
RAISON	1. Lorsque l'autocuiseur est utilisé correctement, la soupape automatique laisser passer un jet constant et modéré de vapeur et des gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle. 2. a) La source de chaleur est trop forte. b) La soupape automatique est sale. c) La soupape de sécurité ne fonctionne pas correctement
SOLUTION	1. Fonctionnement normal. 2. a) Réduire la puissance de la source de chaleur de manière que la soupape automatique laisse échapper un jet de vapeur constant et modéré. b) Vérifier que la soupape automatique n'a pas de particules d'aliments. Si tel est le cas, les sortir avec un cure-dents ou une fine tige métallique. c) Il faut remplacer la soupape automatique. Contacter le SAV Fagor, à l'adresse et au téléphone indiqués sur la garantie.
PROBLEME	La vapeur sort par les bords du couvercle.
RAISON	1. L'autocuiseur est trop plein. 2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé. 3. Le joint en caoutchouc est: a) Mal mis en place. b) Sale. c) Usé.
SOLUTION	1. Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de la moitié ou des 2/3 de sa capacité, en fonction de l'aliment à préparer. Pour plus de détails, voir les Instructions de base pour cuisiner" commençant à la page 33. 2. En suivant les instructions du point 1 de la page 31, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire. 3. a) Toujours sortir et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiquè au point 5 page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de la remettre en place dans la partie intèrieure du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur. b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place chaque fois qu'on utilise l'autocuiseur. c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquem-ment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).
PROBLEME	Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l'autocuiseur.
RAISON	1. Il reste encore de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur.
SOLUTION	1. Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Essayer à nouveau de l'ouvrir. 2. Retirer la soupape de fonctionnement

FRANÇAIS

PROBLEME	Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l’autocuiseur.
RAISON	Il reste encore de la pression à l’intérieur de l’autocuiseur.
SOLUTION	1. Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression restant dans l’autocuiseur. Essayer à nouveau de l’ouvrir. 2. Sortir la soupape automatique. Mettre en position de décompression.
PROBLEME	Les aliments ne sont pas bien cuits
RAISON	1. Le temps de cuisson est trop court. 2. On a Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression de l’autocuiseur.
SOLUTION	1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés dans les “Instructions de base pour cuisiner” de cette notice (page 33). Si les aliments sont toujours crus ou trop peu cuits, augmenter le temps de cuisson de 1 à 2 minutes et cuire sous pression, ou faire bouillir avec l’autocuiseur sans couvercle jusqu’au résultat souhaité. 2. Utiliser la méthode de refroidissement naturelle de manière que les aliments disposent d’un temps de cuisson plus long pendant que la pression descend.
PROBLEME	1. Les aliments sont trop cuits.
SOLUTION	1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés dans les “Instructions de base pour cuisiner” de cette notice (page 33). Si les aliments sont trop cuits, réduire le temps de cuisson de 1 à 2 minutes. 2. Utiliser la méthode de refroidissement rapide de manière que la pression tombe immédiatement.